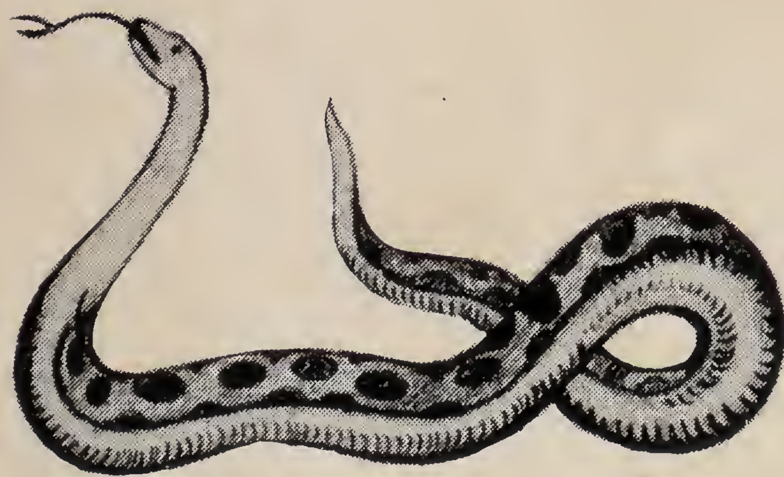
อนุสรณ์

งานพระราชทานเพลิงศพ
นางแจ้ง ยศไกร



089.95911

อ231จ

ปีมะเส็ง

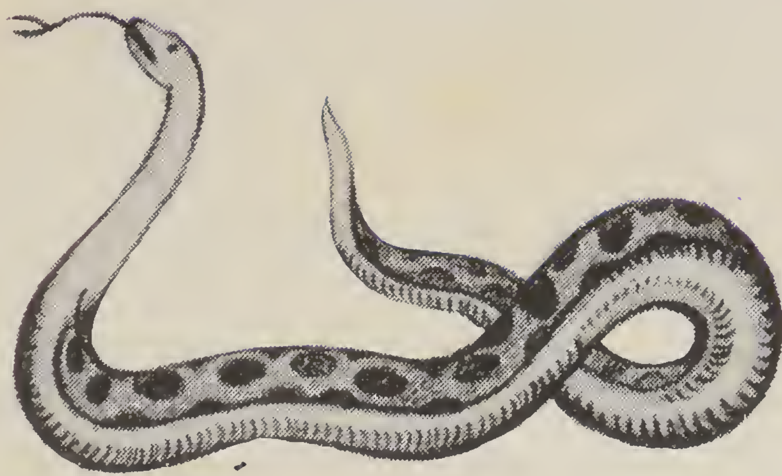
ณ เมรุ วัดสะแก อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
วันเสาร์ที่ 11 ธันวาคม พ.ศ. 2525

398

อนุสรณ์

งานพระราชทานเพลิงศพ
นางแจ้ง ยศไกร





ปีมะเส็ง



ณ เมรุ วัดสะแก อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

วันเสาร์ที่ 11 ธันวาคม พ.ศ. 2525

เลขหมู่ 089.959ท
๑ 25๑๗
เลขทะเบียน 017519

15011

นางแจ้ง ยศไกร

ชาตะ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๓๖

มรณะ ๒๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๕





ที่ พว.0016/3944 สำนักพระราชวัง

25 ตุลาคม 2525

เรื่อง ขอพระราชทานเพลิงศพเป็นกรณีพิเศษ

เรียน พลตรี เทศ ยศไกร

อ้างถึง หนังสือลง วันที่ 9 กันยายน 2525

ตามหนังสือที่อ้างข้างต้น ขอให้นำความกราบบังคมทูลพระกรุณา ขอพระราชทานเพลิงศพ นางแจ้ง ยศไกร เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดสะแก ตำบลในเมือง จังหวัดนครราชสีมา ในวันเสาร์ ที่ 11 ธันวาคม 2525 เวลา 15.30 น. นั้น

สำนักพระราชวังได้นำความกราบบังคมทูลพระกรุณาทราบฝ่าละอองธุลีพระบาทแล้ว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานเพลิงศพ นางแจ้ง ยศไกร เป็นกรณีพิเศษ

จึงเรียนมาเพื่อทราบ.

ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

(*นายพูนเพิ่ม ไกรฤกษ์*)
เลขาธิการพระราชวัง

กองพระราชพิธี
โทร. 2210873

พระมหากรุณาธิคุณ

ตามที่ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานเพลิงศพ นางแจ้ง ยศไกร เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุ วัดสะแก อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา วันเสาร์ที่ 11 ธันวาคม พ.ศ. 2525 เวลา 15.30 น. นับว่าเป็นพระมหากรุณาธิคุณ และเกียรติยศอันสูงสุด แก่นางแจ้ง ยศไกร และวงศตระกูล ซึ่งยังความปลาบปลื้มแก่ปวงข้าพระพุทธเจ้า บุตรธิดา และญาติพี่น้องทุกคนของสกุลยศไกร สุดที่จะพรรณาได้

ข้าพระพุทธเจ้าทั้งปวง ขอพระราชทานพระบรมราชวโรกาส กราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ เป็นล้นเกล้าล้นกระหม่อมหาที่สุดมิได้ และขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อม ถวายความจงรักภักดีในใต้เบื้องพระยุคลบาท ตราบชั่วนิรันดร์

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

บุตร ธิดา และบรรดาญาติของสกุลยศไกร

เจ้าภาพขอขอบพระคุณบรรดานายแพทย์ นางพยาบาล ตลอดจนเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลค่ายสุรนารีทุกท่าน ซึ่งได้กรุณารักษาพยาบาลแม่อย่างใกล้ชิด ด้วยความเอาใจใส่ และอำนวยความสะดวกเป็นอย่างดียิ่ง ตลอดระยะเวลาที่แม่ได้เข้าไปรับการรักษาพยาบาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งขอขอบคุณ พ.ท.นายแพทย์สุรเดช สิรพัธน์ และภริยา ที่ได้ช่วยรักษาพยาบาล ตั้งแต่ก่อนนำแม่เข้ารักษาพยาบาลได้ทันเวลาและเรียบร้อยยิง ขอขอบคุณ พ.ท.นายแพทย์ เดชาวุธ โพธิอาสาน์ ซึ่งเป็นแพทย์ประจำในการดูแลรักษาพยาบาลแม่ ได้กรุณาเอาใจใส่ดูแลรักษาพยาบาลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา จนกระทั่งวาระสุดท้าย

อนึ่ง เจ้าภาพขอขอบพระคุณท่านที่เคารพ ญาติ และมิตรที่กรุณารับเป็นเจ้าภาพในการสวดอภิธรรม และทุกท่านที่ได้กรุณาไปเป็นเกียรติ ในงานพิธีบำเพ็ญกุศล สวดพระอภิธรรมและไปในงานพระราชทานเพลิงศพ นางแจ้ง ยศไกร ไว้ในโอกาสนี้

หากมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดบกพร่อง หรือไม่เรียบร้อยด้วยประการใดก็ตาม เจ้าภาพขอประทานอภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

รำลึกถึงแม่

แม่เป็นบุตรคนที่ 3 ของคุณตาเสริม และคุณยายบุญนาค ท่านเกิดเมื่อวันพฤหัสบดี แรม 9 ค่ำ เดือน 3 ปีมะเส็ง ณ บ้านข้างวัดพายัพ ถนนจักรี อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

คุณตาเสริม สืบเชื้อสายชั้นที่ 7 ในสกุลของ เจ้าพระยานครราชสีมา (ปิ่น) ทางสายของพระยาสุริยเดชวิเศษฤทธิ์ (ทัศน์) ซึ่งเป็นบุตรคนที่ 3 ของท่านเจ้าพระยา กับท่านผู้หญิง คุณตาเสริม เป็นบุตรคนที่ 3 ของนางพลับ บรรเทา–ทุกขราษฎร์ (ภรรยาของพระบรรเทาทุกขราษฎร์) นางพลับเป็นหลานตา ของพระยาสุริยเดช (น้อย) ผู้ซึ่งเป็นบุตรสุดท้อง ของพระยาสุริยเดชวิเศษฤทธิ์ (ทัศน์) กับคุณหญิงแย้ม

คุณยายบุญนาค มีเชื้อสายสืบสกุล คหบดีตระกูลหนึ่งในเมืองนครราชสีมา ท่านมีญาติที่ใกล้ชิดในสกุลต่าง ๆ เท่าที่สืบได้ก็คือ คุณตาหลวงณรงค์รักษาเขตต์ คุณตาอินศิริภักดี คุณน้าพันโท หลวงผจญอริพ่าย และคุณป้าเอี่ยม เป็นต้น

แม่มีพี่น้องร่วมบิดา มารดา รวม 5 คน

1. นางนิ่ม ภรรยา หมื่นหาญปรปักษ์
2. นางอึ่ง ภรรยา นายพุก
3. นางแจ้ง ภรรยา นายดาบ ใหญ่ ยศไกร
4. นางเขียว ภรรยา จ่าสิบเอกพูน ศริชำนาญ
5. นางสาวแถว (ถึงแก่กรรมตั้งแต่รุ่นสาว)

ชีวิตของแม่ เริ่มค่อนข้างจะลำบากในชั้นต้น เพราะท่านได้กำพร้าพ่อ แม่มาตั้งแต่อายุได้รุ่นสาว และต้องจากพี่จากน้องและบ้านของตนเอง ไปอาศัยอยู่กับคุณป้าแหน ซึ่งบ้านของท่านตั้งอยู่ตรงข้ามกับสถานีตำรวจ ใกล้กับสถานีรถไฟนครราชสีมา ต่อมาแม่ได้แต่งงานกับพ่อ จึงได้ย้ายกลับมาอยู่ที่บ้านของคุณปู่ขาว และคุณย่าอ่อง ซึ่งอยู่ไม่ห่างจากบ้านเดิมของแม่มากนัก แม่ได้แต่งงานเมื่ออายุได้ 17 ปี พ่อขณะนั้นมีอายุได้ 25 ปี รับราชการอยู่ในหน่วยแตรวงนครราชสีมา มียศเป็นสิบเอก

ปี 2455 – 2456 พ่อต้องถูกย้ายไปรับการอบรมทางหน่วยแตรวงที่กรุงเทพฯ แม่ได้นำบุตรสาวคนโตติดตามไปอยู่ด้วย และที่นี่เอง บุตรชายคนที่ 2 ของแม่

ก็ได้กำเนิดขึ้น

หลังจากที่พ่อได้สำเร็จการอบรมที่กรุงเทพฯ แล้ว พ่อและแม่ได้กลับมาอยู่บ้านเดิมนครราชสีมาอีก พ่อจึงได้เริ่มก่อสร้างห้องแถวไม้ เป็นที่อยู่อาศัยขึ้น 4 ห้อง อยู่เองเสีย 2 ห้อง ให้เช่าเพื่อหารายได้ 2 ห้อง ในปี 2456 นี้เอง เป็นปีที่ทางราชการได้ออกกฎหมายบังคับให้หัวหน้าครอบครัวไปจดทะเบียนขอตั้งนามสกุลของตนขึ้นภายในเวลา 6 เดือน ดังนั้นนามสกุล "ยศไกร" จึงได้ถือกำเนิดเกิดขึ้น ตามหนังสือสำคัญ ฉบับที่ 55 ลงวันที่ 30 เมษายน พ.ศ. 2457 นับได้ว่า พ่อกับแม่ ได้ร่วมกันสร้างนามสกุล "ยศไกร" ขึ้นสืบมาแต่บัดนั้น

เมืองนครราชสีมา หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า "เมืองโคราช" เมื่อสมัยก่อนนับว่าเป็นเมืองปลายทางรถไฟสาย กรุงเทพฯ – นครราชสีมา หัวเมืองต่าง ๆ ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จะรับ – ส่งสินค้ากันต้องใช้กองเกวียนจำนวนมากเป็นพวก ๆ และเมื่อมาถึงนครราชสีมาแล้ว จะต้องนำกองเกวียนมาจอดที่พักเพื่อรอรับ – ส่งสินค้าอยู่หน้าบ้านของแม่เป็นเวลาหลายวัน ตลอดถนนจักรี จนถึงวัดพายัพ อาจเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้แม่ได้ริเริ่มประกอบการค้าขึ้นที่บ้าน ด้วยการเปิดร้านค้าขายสิ่งของต่าง ๆ ขึ้นนี้เอง จึงทำให้แม่มีรายได้เพิ่มมากขึ้น และประกอบกับฝีมือของแม่ในการทำของขาย เช่น น้ำตับ ไส้กรอกหมู เนื้อ จ่อม และหมูส้ม เป็นต้น มีรสนิยมเป็นที่ชื่นชอบของผู้ที่ซื้อหาไปรับประทาน ทำให้มีผู้มาติดต่อซื้อขายกันจำนวนมาก ถึงกับนำไปฝากญาติมิตรในต่างจังหวัด และได้รับคำชมว่า "จะซื้อไปรับประทานจากเจ้าไหน ก็สู้รสฝีมือของแม่แจ้งไม่ได้" ขณะนี้แม้แม่จะไม่ได้ลงมือทำด้วยตนเอง เพราะท่านชราภาพแล้วก็ตาม แต่รสฝีมือของแม่ก็ยังฝากไว้กับลูกสาวของท่าน มีผู้คนนิยมมาซื้อหากันไปรับประทานจนกระทั่งบัดนี้

การที่แม่ได้มุ่งมานะทำการค้าขาย หาเลี้ยงลูกมาโดยตลอด โดยไม่เห็นกับความเหนื่อยยาก และด้วยความซื่อสัตย์สุจริต เป็นที่ตั้ง กุศลกรรมจึงได้คอยสนองให้แม่ ทำมาค้าขึ้น มีฐานะดีเป็นลำดับ แม้พ่อจะได้สิ้นชีวิตไปแล้ว แม่ก็ยังสามารถเลี้ยงดู บุตร ธิดาทุกคนของท่านให้ได้รับการศึกษาไปด้วยดีโดยทั่วกัน นอกจากนั้น ท่านยังให้ความเอื้อเฟื้อ แก่เพื่อนบ้านใกล้เคียงเป็นอย่างดีอีกด้วย แม่เป็นคนเห็นใจคนอื่นอยู่เสมอ แม่เป็นคนที่ไม่อยากได้อะไรของใครในทางที่

ไม่ชอบ ซึ่งจะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน แม่จึงเป็นที่เคารพ นับถือของบรรดาญาติและเพื่อนบ้านทั่ว ๆ ไป

แม่ได้พยายามอบรมสั่งสอนลูก ๆ ทุกคน ให้รู้จักประหยัดและช่วยเหลือตนเองอยู่เสมอ ตั้งแต่เล็ก ๆ แม้ทางโรงเรียนกำหนดให้ลูก ๆ นำเงินไปฝากออมสิน เมื่อไปขอแม่ ๆ จะกำหนดให้ลูก ๆ ไปยกร่องปลูกผัก เมื่องอกงามดีแล้วแม่นำไปขายให้ ลูกจึงนำเงินจำนวนนั้นไปเข้าออมสินได้ แม่ถึงแม้ตัวท่านเองจะไม่ได้รับการเรียนหนังสือ แต่ท่านก็สนใจและเอาใจใส่ให้ลูกทุกคนได้เข้ารับการศึกษา จนจบหลักสูตรทุกคน นับว่าเป็นบุญของลูกที่ได้แม่บังเกิดเกล้าที่ได้เอาใจใส่ต่อลูก ๆ เช่นนี้

ภายหลังเมื่อคุณปู่ คุณย่าได้ถึงแก่กรรมไปแล้ว พ่อได้รื้อบ้านของท่านนำไม้ไปต่อเติมห้องแถวที่พักให้สมบูรณ์ดีขึ้น ทำให้ลูก ๆ มีความสะดวกสบายในการพักอาศัย พ่อได้ครองยศเป็นจ่านายสิบเต็มขั้นอยู่หลายปี พ่อจึงได้ถูกย้ายไปเป็นผู้บังคับกองแตรวง ประจำกองพลที่ 9 ตั้งอยู่จังหวัดฉะเชิงเทรา (แปดริ้วเดิม) พ่อกับแม่จึงต้องแยกกันอยู่ แม่มีภาระต้องปกครองเลี้ยงดูลูก ๆ ตามลำพัง ส่วนพ่อก็ถือโอกาสมาเยี่ยมครอบครัวของท่านเป็นครั้งคราว จนกระทั่งถึงรัชสมัยรัชกาลที่ 7 ประเทศชาติตกอยู่ในภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ รัฐบาลจำเป็นต้องหาวิถีทางตัดรายจ่าย หน่วยแตรวงประจำกองพลที่ 9 จังหวัดฉะเชิงเทราถูกยุบ พ่อจึงตัดสินใจขอลาออกจากราชการ โดยไม่สมัครใจที่จะย้ายไปรับราชการที่อื่น ขณะนั้นพ่อได้รับยศเป็นนายดาบแล้ว

เมื่อพ่อได้ลาออกจากราชการแล้ว พ่อกับแม่จึงได้มีโอกาสร่วมกันทำมาค้าขาย พ่อรับหน้าที่เป็นพ่อค้า ค้าข้าวเปลือก รับซื้อจากชาวนาเพื่อส่งขายให้โรงสี และบางคราวก็ประมูลให้แก่หน่วยราชการทหาร ส่วนแม่นั้นก็ยังดำรงการเป็นแม่ค้าขายของเบ็ดเตล็ดที่บ้านและที่ตลาด โดยที่ลูกหญิงคนโตเป็นคนครัว ส่วนลูกคนอื่นนอกจากไปโรงเรียนตามปกติแล้ว ก็ยังได้ช่วยเหลือพ่อแม่ด้วยกันทุกคน

ปี 2480 – 2481 เป็นปีที่ลูกชายของแม่ทั้ง 2 คน สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนนายร้อยทหารบก และได้มีโอกาสกลับมารับราชการ ที่มณฑลทหารบกที่ 3 นครราชสีมา ทำให้พ่อและแม่ดีใจมาก เป็นกำลังใจให้พ่อและแม่ที่จะชักจูงให้ลูก ๆ ที่กำลังเล่าเรียนให้มุมานะเรียนหนังสือยิ่งขึ้น และแม่ก็สามารถส่ง

ลูก ๆ ไปเรียนต่อที่กรุงเทพฯ ได้แทบทุกคน

ปี 2487 เป็นปีที่พ่อได้เริ่มป่วย และได้ถึงแก่กรรมในปีนี้เอง ซึ่งเป็นระยะเวลาระหว่างสงครามมหาเอเชีย ลูกชายทั้งสองของแม่ ก็ยังปฏิบัติหน้าที่ราชการสงครามอยู่ในสนามไม่มีโอกาสได้ช่วยเหลือแม่ในการพยาบาลรักษาพ่อ แม้กระนั้นก็ดี เมื่อลูก ๆ ได้ทราบข่าวแล้ว ก็ได้ลาราชการกลับมาช่วยแม่จัดการศพพ่อตามประเพณี โดยเก็บไว้ที่วัดสะแกก่อน ครั้นสงครามยุติลงแล้ว แม่จึงได้พาลูก ๆ ร่วมกันประกอบพิธีฌาปนกิจศพพ่อ ตามประเพณีไปด้วยความเรียบร้อย เมื่อปี 2493

ปี 2487 เป็นปีที่ลูก ๆ เห็นว่าห้องแถวที่พ่อได้สร้างไว้นั้นทรุดโทรมมาก และลูก ๆ ของแม่ก็โตกันมากแล้ว จึงได้ลงมือสร้างบ้านให้แม่และน้อง ๆ อยู่ใหม่ตามรูปแบบแปลนของบ้านพักนายทหารขึ้น แม่ได้อาศัยบ้านนี้อยู่จนตลอดชีวิตของท่าน จะจากบ้านไปก็เฉพาะไปเยี่ยมลูกที่กรุงเทพฯ เป็นครั้งคราวเท่านั้น และโอกาสต่อมาลูกของแม่ก็ได้มาช่วยกันเพิ่มเติมตบแต่งบ้านให้มีความสะดวกสบายยิ่งขึ้น

แม่มีบุตร และธิดา รวม 11 คน คือ

1. นางแก้ว พิทักษ์นคร สมรสกับ นายทอง พิทักษ์นคร
2. พลตรี เทศ ยศไกร สมรสกับ นางยุพินศักดิ์ ยศไกร
3. พลตรี ผาติ ยศไกร สมรสกับ นางสุจิต ยศไกร
4. เด็กหญิงทองคำ ยศไกร (ถึงแก่กรรม)
5. เด็กชายน้อย ยศไกร (ถึงแก่กรรม)
6. นางสมจินต์ ผลพานิช สมรสกับ นายเล็ก ผลพานิช (ถึงแก่กรรม)
7. พลอากาศตรี ภุชงค์ ยศไกร สมรสกับ นางถูกใจ ยศไกร
8. พันโท ประชา ยศไกร สมรสกับ นางทองอยู่ ยศไกร
9. นางคมคาย พรหมพันธ์ สมรสกับ พันตำรวจเอก อารยะ พรหมพันธ์
10. นางชดช้อย เวชโพธิ์กลาง สมรสกับ นายบุญลือ เวชโพธิกลาง
11. เด็กหญิง แดง ยศไกร (ถึงแก่กรรม)

แม่มีหลานย่า 18 คน

บุตร พลตรี เทศ ยศไกร

1. นางทัศนีย์ ยศไกร
2. พันโท ทวีศักดิ์ ยศไกร
3. นายสุรัตฐ์ ยศไกร
4. นายรัชตะ ยศไกร

บุตร พลตรี ผาติ ยศไกร

1. นายธิติ ยศไกร
2. นางสุธิดา ดิสสะมาน
3. เรือโทหญิง ผาณิต ยศไกร
4. นางสาวนวลผ่อง ยศไกร
5. นายนัฐิดนัย ยศไกร
6. นางสาวจิติมา ยศไกร
7. นักเรียนนายเรือ กิตติ ยศไกร

บุตร พลอากาศตรี ภุชงค์ ยศไกร เกิดกับ นางถูกใจ ยศไกร

1. นางสาวปัทมาภรณ์ ยศไกร
2. เรืออากาศตรีหญิง กฤติยา ยศไกร
3. นายภากร ยศไกร

บุตร พันโท ประชา ยศไกร เกิดกับ นางทองอยู่ ยศไกร

1. นายเชิดชัย ยศไกร
2. นายยุทธนา ยศไกร
3. นางสาวทัศนาภรณ์ ยศไกร
4. นางสาวกนกรัตน์ ยศไกร

แม่มีหลานยาย 11 คน

บุตร นางแก้ว พิทักษ์นคร กับ นายทอง พิทักษ์นคร

1. นางสาวแสงจันทร์ พิทักษ์นคร

2. นางสาวพูนทรัพย์ พิทักษ์นคร

บุตร นางสมจิตต์ ผลพาณิชย์ กับนายเล็ก ผลพาณิชย์

1. พันโทจรัญ สรธิติไกร

2. นางจุรีรัตน์ เนาวรัตนกิตติคุณ

3. นายจรูญศักดิ์ สรธิติไกร

4. นายวราชัย สรธิติไกร

บุตร นางคมคาย พรหมพันธ์ กับ พันตำรวจเอก อารยะ พรหมพันธุ์

1. นายอาคม พรหมพันธ์

2. ร้อยตำรวจโท นคร พรหมพันธุ์

3. นางสาวอารยา พรหมพันธุ์

4. นายขจรเดช พรหมพันธุ์

บุตร นางชดช้อย เวชโพธิกลาง กับนายบุญลือ เวชโพธิกลาง

1. เด็กหญิงอภิตรี เวชโพธิกลาง

แม่ภายหลังจากที่ท่านอายุมากแล้ว ท่านไม่ใคร่ออกจากบ้านไปที่อื่น ท่านปรารภกับลูกเสมอ ๆ ว่า แม่ไม่ต้องการจะไปรบกวนใคร ปล่อยให้แม่มีความสบายใจของแม่ดีกว่า เมื่อคิดถึงแม่แล้วก็ให้หมั่นมาเยี่ยมแม่บ้างก็แล้วกัน ร่างกายของแม่แข็งแรง ไม่มีโรคภัยใด ๆ มาเบียดเบียนท่าน ลูก ๆ จึงจำเป็นต้องผลัดกันมาเยี่ยมแม่และถือโอกาสร่วมกันทำบุญกับแม่ทุกปี เมื่อแม่อายุย่างเข้า 89 ปี ในปี 2525 ร่างกายของแม่เริ่มทรุดโทรมอย่างผิดสังเกต การรับประทานอาหารก็ลดน้อยลงตามลำดับ ปกติท่านจะลงมาเดินเล่นรอบ ๆ บ้าน ก็ไม่ค่อยกระทำเช่นเคย ในขณะนี้ก็ได้อาศัยลูกหญิงของท่าน ทุกคนที่อยู่ ณ ที่นั้นได้คอยเฝ้าดูแลและปรนนิบัติแม่อยู่อย่างใกล้ชิด เมื่อลูก ๆ เห็นผิดปกติจึงได้เชิญพันโทนายแพทย์ สุรเดช ถิระพัฒน์ มาตรวจอาการ และให้การรักษาพยาบาลที่บ้าน ครั้นต่อมาเป็นเวลาหลายอาทิตย์ อาการของแม่ก็ยังทรงอยู่ นายแพทย์ ท่านก็บอกว่าเป็นอาการของผู้ใหญ่วัยชรา ลูก ๆ ทุกคนมีความห่วงกังวลในอาการของแม่ยิ่งนัก ได้ผลัดเปลี่ยนกันมาดูแลแม่อย่างใกล้ชิด จนกระทั่งเมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม พ.ศ. 2525 อันตรงกับวันอาทิตย์ เป็นวันที่ลูกทุกคนอยู่ใกล้แม่พร้อมหน้ากัน

เห็นอาการของแม่ทรุดหนักยิ่งขึ้น มีเสมหะอยู่ในลำคอมาก หายใจเข้า – ออกไม่สะดวก จึงได้ตัดสินใจนำท่านไปเข้าโรงพยาบาล เพื่อให้อยู่ใกล้หมอและพยาบาล แม้จะเป็นวันอาทิตย์ ซึ่งเป็นวันหยุดราชการ พันโท นายแพทย์ สุรเดช สิรพัธน์ ได้ช่วยเป็นธุระนำแม่เข้ารักษาที่โรงพยาบาลทันท่วงที จัดหาห้องพิเศษ และดำเนินการตรวจร่างกายของแม่โดยละเอียดทันที ปรากฏจากภาพเอ็กซ์เรย์พบว่า แม่มีอาการของโรคนิวมอเนียร์ ต่อมามีโรคไตเข้าแทรกซ้อน ต้องอยู่ในความดูแลของหมอและพยาบาลโดยใกล้ชิด พันโท นายแพทย์ เดชาวุธ โพธิอาสน์ ซึ่งเป็นหมอประจำขณะนั้น ได้กรุณาดูแลแม่และให้ความช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด จนกระทั่งสิ้นชีวิต ลูก ๆ ของแม่ทุกคนขอขอบพระคุณ คุณหมอทั้งสองไว้ ณ ที่นี้ด้วย อาการป่วยของแม่ แม้จะได้การรักษาพยาบาลอย่างดีเลิศตลอดเวลาก็ตาม อาการป่วยก็ยังทรงอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากความชราภาพของแม่ประการหนึ่ง กำลังต้านทานของแม่จึงมีน้อย ประกอบกับมีโรคนิวมอเนียร์และมีโรคไตเข้าแทรกดังกล่าวแล้ว ต้องให้ออกซิเจน และน้ำเกลือเข้าช่วยตลอดเวลามีเสมหะออกมาก ลูก ๆ จึงได้ตัดสินใจไปหาซื้อเครื่องดูดเสมหะ ซึ่งคิดว่าจะมีคุณภาพดีกว่า–ที่ใช้ประจำอยู่ในโรงพยาบาลขณะนั้นมาช่วยชีวิตแม่ และตั้งใจว่าเมื่อแม่หายป่วยแล้วก็จะให้ท่านมอบให้เป็นการกุศล สำหรับโรงพยาบาลต่อไป ในวันจันทร์ที่ 23 ลูก ๆ ได้ไปหาซื้อเครื่องดูดเสมหะที่กรุงเทพฯ ได้ดังประสงค์ แล้วจึงรีบนำเครื่องดูดเสมหะมาให้แม่ที่นครราชสีมาทันที หวังจะได้ช่วยชีวิตแม่ได้ทัน แต่ขณะที่ได้เดินทางมาครึ่งทาง ถึงบริเวณเขื่อนลำตะคอง อ.ปากช่อง ก็ได้ทราบข่าวจากโทรศัพท์ทางไกลว่า แม่ได้เสียชีวิตแล้ว เมื่อเวลา 15.35 น. อันตรงกับวันจันทร์ที่ 23 สิงหาคม พ.ศ. 2525 นั้นเอง นับว่าเป็นวาระสุดท้ายของลูก ๆ ที่จะได้มีโอกาสได้พยาบาลรักษาแม่ รวมเวลาที่แม่ได้เข้ารักษาพยาบาลอยู่ในความดูแลของ นายแพทย์และพยาบาล 30 วันพอดี

แม่ได้สิ้นชีวิตไปแล้วอย่างสงบ สุดความสามารถของบรรดานายแพทย์และพยาบาลที่ได้เฝ้าดูแลแม่อย่างใกล้ชิด อายุของแม่รวมทั้งสิ้นจนถึงวันสุดท้ายได้ 89 ปี กับ 5 เดือนเศษ เมื่อลูก ๆ ได้นำเครื่องดูดเสมหะมาถึงโรงพยาบาลแลเห็นแม่สิ้นชีวิตไปแล้วเช่นนั้น ลูก ๆ จึงได้พร้อมใจกันมอบเครื่องดูดเสมหะซึ่งตั้งใจจะนำมาช่วยเหลือชีวิตแม่ให้ทัน กับรถเข็นคนป่วย 1 คัน ซึ่งซื้อให้แม่

ใช้ก่อนเข้าโรงพยาบาลได้ไม่กี่วัน มอบให้กับโรงพยาบาลสุรนารีต่อหน้าท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาล พร้อมด้วยคณะนายแพทย์ ซึ่งมาเยี่ยมแม่อยู่ในขณะนั้น และต่อหน้าร่างกายอันปราศจากวิญญาณของแม่ ขอให้วิญญาณของแม่ได้โปรดรับทราบว่า ลูก ๆ ทุกคนได้พยายามช่วยชีวิตของแม่อย่างที่สุดแล้ว แต่ก็ไม่ทันเวลา

แม่ของลูกได้วายชนม์ไปแล้ว เหลือแต่ผลกรรมดีของแม่ ซึ่งได้บำเพ็ญไว้เมื่อแม่ยังมีชีวิตอยู่ คงจะไม่สูญไปไหน ลูก ๆ และหลาน ๆ ทุกคนของแม่ ขอตั้งปณิธาน ขอส่งดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของแม่ ซึ่งได้เคยประกอบคุณงามความดีไว้ในโลกนี้ ขอจงได้รับพลานิสงค์ ของกรรมดีที่แม่ได้สร้างไว้อย่างครบถ้วนตามคติธรรมแห่งพระพุทธศาสนา หากลูก ๆ และครอบครัวได้ประกอบกุศลกรรมอันใดไว้ ก็ขอให้อนิสงค์แห่งผลกรรมดีนั้น ๆ จงได้โปรดดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของแม่ ได้ไปสถิตย์อยู่ในสุขารมย์สถาน ในสัมปรายภพทุกประการเทอญ

จากลูก ๆ และหลาน ๆ ของแม่ทุกคน

การทำบุญที่ลูก ๆ ได้ประกอบขึ้นเพื่ออุทิศให้แก่แม่

1. ประกอบพิธีบำเพ็ญกุศลในวาระต่าง ๆ ให้ครบถ้วนสมบูรณ์ตามประเพณี
2. รวบรวมเงิน จำนวน 50,000 บาท เพื่อสมทบทุนในการสร้างฐานชุกชี สำหรับพระประธานในโบสถ์หลังใหม่ ให้เป็นเครื่องสังเค็ดถวายให้แก่วัดเป็นที่ระลึกของแม่ ตามประเพณีจัดงานศพ
3. มอบเครื่องดูดเสมหะ ราคา 19,960 บาท และรถเข็น ราคา 3,200 บาท ในนามของแม่เพื่อใช้ในโรงพยาบาลสุรนารี สำหรับคนป่วยต่อไป
4. นางชดช้อย เวชโพธิกลาง และครอบครัว ได้ร่วมกันจัดหาเครื่องช่วยการหายใจเพื่อมอบให้แก่โรงพยาบาลสุรนารี เป็นการอุทิศส่วนกุศลให้แม่
5. บุตรชายของแม่ ได้ร่วมกันขอกราบบังคมทูลพระกรุณา ขอพระราชทานเพลิงศพแม่เป็นกรณีพิเศษ เพื่อเป็นเกียรติแก่แม่และวงศ์ตระกูล
6. ประกอบพิธีเก็บอัฐ และทำบุญ แล้วนำไปบรรจุไว้ในสถูปของตระกูล ร่วมกับอัฐิของพ่อซึ่งได้สร้างไว้ที่วัดพายัพ
7. ขอขอบคุณ ท่าน ศ.จ. นายแพทย์ อรุณ เนตรศิริ ที่ได้กรุณามอบเรื่อง ชราภาพมาลงในอนุสรณ์ที่ระลึกถึงแม่

วันตั้งบำเพ็ญกุศลแม่

บรรดาลูกของท่าน





ลูกของแม่ฝ่ายชาย

ลูกของแม่ฝ่ายหญิง

แขกผู้มีเกียรติฟังสวดพระอภิธรรม

หลาน ๆ ในการบรรจุศพย่า - ยาย

รูปเคลื่อนศพไปสู่ที่บรรจุ

สถูปเก็บอัฐิของพ่อ - แม่



มาตุบูชา

ข้าข้อน้อมเศียรอภิวาทน์ แทนบาทบิดาคุณมหันต์
อีกทั้งมารดาคุณอนันต์ เฉกฉันท์ปดุงผู้ภักดี
ตั้งแต่ยังเยาว์เบาปัญญา ได้พึ่งมารดาเฉลิมศรี
บิดาวอนว่าด่าตี หวังให้ปดุงดีสมใจ
คอยตั้งระวังอันตราย จะคิดลำบากกายนั้นหาไม่
สู้ถนอมกล่อมเกลี้ยงเลี้ยงไว้ หวังให้สุขีมีหน้าตา
เมื่อยามผันแปรแชเชือน หมั่นเตือนแต้มสอนวอนว่า
ฝึกหัดดัดแปลงกริยา เสี่ยมสอนวาจาสอนใจ
ทดแสนแทนคุณท่านไซร้ ให้เป็นเยี่ยงกตเวที
แม้ท่านพิโรธโกรธขึ้ง ควรคำนึงความผิดของเรานี้
แก้ไขให้กลับเป็นดี ให้เป็นที่ต้องใจทุกสิ่งอัน
ท่านจะว่าสิ่งใดไม่ควรเถียง ท่านบ่มีลำเอียงเป็นแม่นมั่น
รักเราจึงรำพัน ชี้แจงสิ่งสรรพ์ให้เราฟัง
คุณล้นพ้นยิ่งกว่าชนบวง ยิ่งกว่าจอมสรวงสุดขลัง
ควรคิดผูกจิตต์ยืนยัง ควรจะตั้งรักไว้ไม่วายเอย ฯ

พระราชนิพนธ์พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว

พรหมาติมา ตาปิตโร

มาตาปิตุไซร้ พรหมของบุตรนา
อันสุภาษิตของ เปรียบไว้ ฯ
ให้ผู้ฉลาดตรอง เห็นชอบ ตามแล
ฟังขิตต์แล้วจักได้ บ่รู้ลืมคุณ ฯ
มาตาปิตุไซร้ ควรนับได้ว่า เป็นพรหม
ของบุตรสุดนิยม ชมพจน์ เทียมเปรียบ งดงาม ฯ
เมื่อผู้ฉลาดตรอง ก็จะต้องเห็นชอบตาม
ฝังจิตต์คิดถึงความ ที่มีคุณ บุญนักหนา ฯ
พ่อแม่ให้กำเนิด ตั้งแต่เกิด อบรมมา
ให้รู้ทุกสิ่งสา รพัด ตั้งจิตสั่งสอน ฯ
ชี้ทางธราวิถี ที่คนดีควรสัญจร
ชี้ทางกะล่อนร จึงคาจล้ำหน้าพ้นพาล ฯ
มารดาและบิดา มีคุณหาใดเปรียบปาน
คุณานั้นต์ของ ฝังกมลจนบรรลัย ฯ

พระราชนิพนธ์พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว

แม่จ๋า

แม่จ๋าแม่ ความรักแม่ นี้แน่นัก
คุณแม่รัก ลูกของแม่ มาแต่ต้น
รักของแม่ มิได้มี ราคีปน
มีหรือจน แม่รักอยู่ ไม่รู้จาง
รักของใคร ไม่เท่าศักดิ์ รักของแม่
รักแม่แท้ แม่รักอยู่ ไม่รู้สร่าง
ศัตรูภัย ก็ไม่กราย ฝากั้นกลาง
ถึงรักนาง รักนาย ก็ไม่เกิน
แม้รักยศ รักศักดิ์ อัครฐาน
หรือรักงาน สารพัน รักสรรเสริญ
รักสนุก ทุกสถาน สำราญเหอญ
รักไม่เกิน รักแม่ รักแท้เอย

ลูกของแม่

พระธรรมโกศาจารย์
วัดมหาธาตุ

ใครหนอ

ใครหนอ รักเรายิ่งดวงใจ
ใครหนอ ห่วงใยเรายิ่งกว่าตัวเอง
ใครหนอ ร้องเพลงให้เราฟังเพราะอย่างยิ่ง
ใครหนอ เสียสละทุกสิ่งให้เราได้
ใครหนอ เป็นเพื่อนแท้ เพื่อนตายของเรา
ใครหนอ เป็นอรหันต์เจ้า ของเราเท่านั้น
ใครหนอ มีความสัมพันธ์กับเราตลอดอายุ
ใครหนอ ทำนุบำรุงเราสุดพรรณา
ใครหนอ ทำให้ชีวาร่างกายกำเนิดแก่เรา
ใครหนอ เป็นบุรพาจารย์เจ้าของเราในโลกสากล
ใครหนอ เป็นอาหุเนยย บุคคลที่เราควรบูชาส่งเสริม
ใครหนอ เป็นคนรักดั้งเดิมของเราแท้จริง
ใครหนอ เป็นยอดหญิงของเราในดวงใจ
ใครหนอ ให้ความสุขความเจริญแก่เราในด้านต่าง ๆ
ใครหนอ ชื่นใจไม่สร่างในความดีของลูก
ใครหนอ พยายามปลูกความดีงามให้แก่เรา
ใครหนอ เฝ้าคอยเราตลอดไปไม่ตระบัด
ใครหนอ เป็นคนใช้ที่ซื่อสัตย์ของเราอย่างยิ่ง
ใครหนอ เป็นหญิงแรงที่เราเห็น
ใครหนอ เป็นหญิงประเสริฐศักดิ์สิทธิ์
ใครหนอ ก็ครูแม่ คือแม่เรา

พระเทพกวี (สนฺ ตงฺ กุโร)
วัดเทพศิรินทราวาส

นมัสการคุณาคุณ

ข้าขอนบชนกคุณ ชนนีเป็นเค้ามูล
ผู้กอบนุกูลผล ผดุงจวบเจริญวัย ฯ
ฟูมฟักทนุถนอม บบำราศนิราศไกล
แสนยากเท่าใดใด บคิดยากลำบากกายฯ
ตรากทนระคนทุกข์ ถนอมเลี้ยง ๆ รู้วาย
ปกป้องซึ่งอันตราย จนได้รอดเป็นกายา ฯ
เปรียบหนักชนกคุณ ชนนีคือภูผา
ใหญ่พื้นพสุธา ก็บเทียบบเทียมทัน ฯ
เหลือที่จะแทนทด จะสนองคุณานันต์
แท้บูชไนยอัน อุดมเลิศประเสริฐคุณ ฯ

บคิดยากลำบากกาย ฯ

พระยาศรีสุนทรโวหาร
(น้อย อาจารยางกูร)

คำชี้แจง

คาถาชินบัญชร เป็นที่นับถือสวดกันแพร่หลาย กล่าวกันว่าเป็นของเจ้าพระคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรํสี) วัดระฆังโฆสิตาราม นายฉันทิชย์ กระแสสินธุ์ ได้เคยนำมาขอให้แปลเพื่อพิมพ์ในหนังสือประวัติของเจ้าพระคุณสมเด็จฯ ครั้งหนึ่งเมื่อนานปีมาแล้ว แต่ก็ยังสงสัยในถ้อยคำและประโยคหลายแห่งเพราะไม่อาจจับความได้ทั้งเมื่อได้พบหลายฉบับจากหลายสำนักเข้า ก็ได้พบคำที่เพี้ยนบ้างเกือบทุกฉบับ ไม่อาจจะตัดสินได้ว่าที่ถูกเป็นอย่างไร ได้เคยนึกสงสัยมานานแล้วว่า เจ้าพระคุณสมเด็จฯ ได้เรียบเรียงขึ้นเองหรือได้ต้นแบบมาจากไหน เมื่อไม่นานมานี้ได้มีผู้นำหนังสือมาให้เล่มหนึ่ง เป็นหนังสือขนาดเล็กพิมพ์ในประเทศศรีลังกา ชื่อหนังสือ The Mirror of The Dhamma (กระจกธรรม) โดยท่านนารทมหาเถระและท่านกัสสปเถระ ฉบับที่ได้มานี้พิมพ์เมื่อ พ.ศ. 2504 (ของศรีลังกาตรงกับ พ.ศ. 2503 ของไทย) ค.ศ. 1961 เป็นแบบหนังสือคู่มือธรรมที่จะใช้สวดและปฏิบัติเป็นประจำได้ เริ่มแต่นโมพุทฺธ ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 คำสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย คำบูชา คำสมาธิภาวนาต่าง ๆ บทสวดมี พาหุ ชินบัญชร มงคลสูตร รตนสูตร เป็นต้น ตัวบาลีพิมพ์ด้วยตัวอักษรสีหฬและอักษรโรมัน มีคำแปลเป็นภาษาอังกฤษเมื่อได้อ่านชินบัญชรในหนังสือนี้แล้ว ก็ได้พบคำและประโยคที่เคยสงสัยในฉบับที่สวดกันในเมืองไทย ซึ่งจับความได้หายความข้องใจ จึงได้คิดว่าจะคัดฉบับลังกามาพิมพ์ เพื่อผู้ที่ต้องการทราบจะได้อ่านพิจารณา และคิดจะปรับปรุงฉบับที่สวดกันในเมืองไทย อนุวัตรฉบับลังกาเฉพาะที่เห็นว่าสมควรจะปรับปรุงด้วย ทั้งสองฉบับนี้เมื่อเทียบกันแล้ว ก็รู้สึกว่าต้นฉบับเดิมนั้นเป็นอันเดียวกันแน่ ฉบับลังกามี 22 บท ส่วนฉบับที่สวดกันในเมืองไทยมี 14 บท ก็คือ 14 บทข้างต้นของฉบับลังกานั้นเอง เพราะความเดียวกัน ถ้อยคำก็เป็นอันเดียวกันโดยมาก ส่วนคำอธิษฐานตอนท้ายบทที่ 14 ของฉบับที่สวดกันในเมืองไทย ย่อตัดมาอย่างรวบรัดดีมาก บทคาถาที่ 9 ฉบับของไทยบรรทัดที่ 2 น่าจะเกินไป แต่จะคงไว้ก็ได้ ส่วนบทคาถาที่ 12 และ 13 สับบรรทัดกันเมื่อแก้ใหม่ตามฉบับที่ปรับปรุงแล้วนี้ จะถูกลำดับดี

ในการพิมพ์นี้ เรียง ชินบัญชร ฉบับลังกาไว้ก่อน คงไว้ตามต้นฉบับทุกประการ แล้วก็มีคำแปลเป็นภาษาไทยซึ่งได้แปลขึ้นในคราวที่พิมพ์นี้ ต่อจากนั้น

ชินปัญชร ฉบับที่สวดกันในเมืองไทย ปรับปรุงขึ้นใหม่อนุวัตรแบบลังกาเฉพาะที่เห็นว่าสมควร และมีคำแปลเป็นภาษาไทยที่แปลขึ้นใหม่ในคราวนี้เช่นเดียวกัน ในการแปลครั้งนี้ไม่ได้เทียบคำแปลเก่าที่เคยแปลไว้ เพราะไม่พบฉบับที่แปลไว้

บทสวด พาหุ และชินปัญชร เป็นที่นิยมสวดกันในเมืองไทยมาช้านาน แต่บทสวด พาหุ และชินปัญชร เป็นที่นิยมสวดกันในเมืองไทยมาช้านาน แต่บทสวดพาหุ มีถ้อยคำที่ยุติแน่นอน ส่วนบทสวดชินปัญชร แต่ละฉบับแต่ละสำนักยังผิดแผกกันอยู่ ถ้าอาจทำให้ยุติเป็นแบบเดียวกันได้ก็จะเป็นการดี.

วัดบวรนิเวศวิหาร
ตุลาคม 2518

ชินปญฺชร (ฉบับลังกา)

๑. ชยาสนคตา วีรา เชตฺวา มารํ สวาหินึ
จตุสจฺจามตรสํ เย ปีวึสุ นราสภา

๒. ตหณฺงกราทโย พุทธา อฏฺฐวีสติ นายกา
สพฺเพ ปติฏฺฐิตา มยฺหํ มตฺถเก เต มุนิสฺสรา

๓. สิเร ปติฏฺฐิตา พุทธา ธมฺโม จ มม โลจเน
สงฺโฆ ปติฏฺฐิโต มยฺหํ อุเร สพพคุณากโร

๔. หทเย อนุรุทฺโธ จ สาริปุตฺโต จ ทกฺขิเณ
โกณฺฑญฺโญ ปิฏฺฐิภาคสมึ โมคฺคลฺลาโนสิ วามเก

๕. ทกฺขิเณ สวเน มยฺหํ อาหุํ อานนฺทราหุลา
กสฺสโป จ มหานาโม อุโภสุํ วามโสตเก

๖. เกสนฺเต ปิฏฺฐิภาคสฺมึ สุริโยว ปภงฺกโร
นิสินฺโน สิริสมฺปนฺโน โสภิโต มุนิปุงคโว

๗. กุมารกสฺสโป นาม มเหสี จิตฺรวาทโก
โส มยฺหํ วทเน นิจจํ ปติฏฺฐาติ คุณากโร

๘. ปุณฺโณ องฺคุลิมาโล จ อุปาลี นนฺทสีวลี
เถรา ปญฺจ อิเม ชาตา ลลาเฏ ติลกา มม

๙. เสสาสีติ มหาเถรา วิชิตา ชินสาวกา
ชลนฺตา สีลเตเชน องฺคมงฺเคสุ สณฺฐิตา

๑๐. รตนํ ปุรโต อาสิ ทกฺขิเณ เมตฺตสุตฺตกํ
ธชัคฺคํ ปจฉโต อาสิ วาเม องฺคุลิมาลกํ

๑๑. ขนฺธโมรปริตฺตญฺจ อาฏานาฏิยสุตฺตกํ
อากาสจฺฉทนํ อาสิ เสสา ปาการสณฺฐิตา

๑๒. ชินาณาพลสํยุตฺเต ธมฺมปาการลงฺกเต
วสโต เม จตุกิจฺเจน สทา สมฺพุทฺธปญฺชเร

๑๓. วาตปิตฺตาทิสญฺชาตา พาหิรชฺฌตฺตุปทฺทวา
อเสสา วินยํ ยนฺตุ อนวฺตคุณเตชสา

๑๔. ชินปญชรมชฺฌฏฺฐํ วิหรนฺตํ มหีตเล

สทา ปาเลนฺตุ มํ สพฺเพ เต มหาปุริสาสภา

๑๕. อิจฺเจวมจฺจนฺตกโต สุรกฺโข
ชินานุภาเวน ชิตุปฺปทฺทโว
พุทฺธานุภาเวน หตาริสงฺโฆ
จรามิ สทฺธมฺมานุภาวปาลิโต

๑๖. อิจฺเจวมจฺจนฺตกโต สุรกฺโข
ชินานุภาเวน ชิตุปฺปทฺทโว
ธมฺมานุภาเวน หตาริสงฺโฆ
จรามิ สทฺธมฺมานุภาวปาลิโต

๑๗. อิจฺเจวมจฺจนฺตกโต สุรกฺโข
ชินานุภาเวน ชิตุปฺปทฺทโว
สงฺฆานุภาเวน หตาริสงฺโฆ
จรามิ สทฺธมฺมานุภาวปาลิโต

๑๘. สทฺธมฺมปาการปริกฺขิโตสฺมิ
อฏฺฐาริยา อฏฺฐทิสาสุ โหนฺติ
เอตฺถนฺตเร อฏฺฐ นาถา ภวนฺติ
อุทฺธํ วิตานํว ชินา ชิตา เม

๑๙. ภินฺทนฺโต มารเสนํ มม สิรสิ ชิโต โพธิมารุยฺห สตฺถา
โมคฺคลฺลาโนสิ วาเม วสติ ภุชตเฏ ทกฺขิเณ สาริปุตฺโต
ธมฺโม มชฺเฌ อุรสฺมึ วิหรติ ภวโต โมกฺขโต โมรโยนึ
สมฺปตฺโต โพธิสตฺโต จรณยุคคโต ภานุ โลเกกนาโถ

๒๐. สพฺพาวมงฺคลมุปทฺทวทุนฺนิมิตฺตํ
สพฺพีติโรคคหโทสมเสสนินฺทา
สพฺพนฺตรายภยทุสฺสุปินํ อกนฺตํ
พุทฺธานุภาวปวเรน ปยาตุ นาสํ

๒๑. สพฺพาวมงฺคลมุปทฺทวทุนฺนิมิตฺตํ
สพฺพีติโรคคหโทสมเสสนินฺทํ
สพฺพนฺตรายภยทุสฺสุปินํ อกนฺตํ

ธมฺมานุภาวปวเรน ปยาตุ นาสํ
๒๒. สพฺพาวมงฺคลมุปทฺทวทุนฺนิมิตฺตํ
สพฺพีติโรคคหโทสมเสสนินฺทํ
สพฺพนฺตรายภยทุสฺสุปินํ อกนฺตํ
สงฺฆานุภาวปวเรน ปยาตุ นาสํ

คำแปล คาถาชินปัญชร ฉบับลังกา

1. พระวีรพุทธะทั้งหลายทรงชนะมารพร้อมทั้งเสนาพาหนะ เสด็จสู่พระที่นั่งแห่งชัยชนะแล้ว พระพุทธวีระเหล่าใดเล่าทรงเป็นผู้ประเสริฐแห่งนรชน ทรงดื่มอมตรสแห่งสัจจะทั้งสี่แล้ว.

2. พระพุทธะทั้งหลาย 28 พระองค์ มีพระตัณหังกรเป็นต้น ทรงเป็นพระนายกผู้นำโลก พระมุเนศวรจอมมุนี ทุกพระองค์นั้น ทรงสถิตประทับบนกระหม่อมแห่งข้าพเจ้า.

3. พระพุทธะทั้งหลายทรงสถิตประทับบนเศียรเกล้า พระธรรมสถิตประทับที่ดวงตาของข้าพเจ้า พระสงฆ์ผู้เป็นบ่อเกิดแห่งคุณทั้งปวง สถิตประทับที่อุระของข้าพเจ้า.

4. พระอนุรุทธะประทับที่หทัย พระสารีบุตรประทับที่เบื้องขวา พระโกณฑัญญะประทับที่เบื้องหลัง พระโมคคัลลานะประทับที่เบื้องซ้าย

5. พระอานนท์และพระราหุลประทับที่หูเบื้องขวาของข้าพระเจ้า พระกัสสปะและพระมหานามทั้งสองประทับที่หูเบื้องซ้าย.

6. พระโสภิตผู้เป็นมุนีที่แกล้วเกล้า ถึงพร้อมด้วยสิริ เหมือนอย่างดวงอาทิตย์ส่องแสงสว่าง ประทับที่สุดผมส่วนเบื้องหลัง.

7. พระผู้แสวงหาคุณอันใหญ่ ผู้มีวาทะอันวิจิตร ชื่อพระกุมารกัสสป ผู้เป็นบ่อเกิดแห่งคุณนั้น ประทับที่ปากของข้าพระเจ้าเป็นนิตย์.

8. พระเถระห้าพระองค์เหล่านี้ คือ พระปุณณะ พระอังคุลิมาล พระอุบาลี พระนันทะ พระสีวลี เกิดเหมือนอย่างดิลก (รอยเจิม) ที่หน้าผากของข้าพระเจ้า.

9. พระมหาเถระทั้งหลาย 80 ที่เหลือจากนี้ ผู้ชนะ ผู้เป็นสาวกของพระพุทธะผู้ทรงชนะ รุ่งเรืองอยู่ด้วยเดชแห่งศีล สถิตอยู่ที่อังคาพยพทั้งหลาย.

10. พระรตนสูตรประจุอยู่เบื้องหน้า พระเมตตสูตรประจุอยู่เบื้องขวา พระธชัคคสูตรประจุอยู่เบื้องหลัง พระอังคุลิมาลสูตรประจุอยู่เบื้องซ้าย.

11. พระขันธปริตร พระโมรปริตร และพระอาฏานาฏิยสูตรเป็นเหมือนอย่างฟ้าครอบ พระสูตรปริตทั้งหลายที่เหลือกำหนดหมายเป็นปราการ.

12. เมื่อข้าพระเจ้าอาศัยอยู่ด้วยกิจทั้ง 4 อย่าง ในบัญชรแห่งพระสัมพุทธะ

ประกอบด้วยลานเขตแห่งอาณาอำนาจแห่งพระพุทธะผู้ทรงชนะ ประดับด้วยปราการคือพระธรรมทุกเมื่อ.

13. ขออุปัทวะทั้งภายนอกทั้งภายในทั้งหลาย ที่เกิดจากลมและน้ำดีเป็นต้น จงถึงความสิ้นไป ไม่มีเหลือ ด้วยเดชแห่งพระชินะ ผู้มีคุณอันไม่มีที่สุด.

14. ขอพระมหาบุรุษผู้เลิศกล้าทั้งหลายทั้งปวงนั้นโปรดอภิบาลข้าพระเจ้า ผู้สถิตในท่ามกลางแห่งพระชินบัญชรอยู่บนพื้นดิน.

15. ข้าพระเจ้าผู้มีการรักษาดีโดยทำให้ครบถ้วนทุกทางอย่างนี้ด้วยประการฉะนี้ ขอจงชนะอุปัทวันตรายด้วยอานุภาพแห่งพระชินะ ทำลายหมู่แห่งข้าศึก (คือกิเลส) ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธะ อันอานุภาพแห่งพระสัทธรรมอภิบาลประพฤติอยู่.

16. ข้าพระเจ้าผู้มีความรักษาดีโดยทำให้ครบถ้วนทุกทางอย่างนี้ ด้วยประการฉะนี้ ขอจะชนะอุปัทวันตรายด้วยอานุภาพแห่งพระชินะ ทำลายหมู่แห่งข้าศึก (คือกิเลส) ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม อันอานุภาพแห่งพระสัทธรรมอภิบาลประพฤติอยู่.

17. ข้าพระเจ้ามีการรักษาดีโดยทำให้ครบถ้วนทุกทางอย่างนี้ด้วยประการฉะนี้ ขอจงชนะอุปัทวันตรายด้วยอานุภาพแห่งพระชินะ ทำลายหมู่แห่งข้าศึก (คือกิเลส) ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ อันอานุภาพแห่งพระสทธรรมอภิบาลประพฤติอยู่.

18. ข้าพระเจ้าผู้อันปราการคือพระสัทธรรมแวดล้อม พระอริยะทั้งหลายแปดประทับอยู่ในทิศทั้งแปด พระนาถะคือที่พึ่งทั้งหลายแปดประทับอยู่ในระหว่างนี้ พระชินะทั้งหลายสถิตประทับเหมือนอย่างเพดานเบื้องบนข้าพระเจ้า.

19. พระศาสดาเสด็จขึ้นสู่โพธิ ทรงทำลายมารและเสนามาร ทรงสถิตประทับบนเศียรเกล้าของข้าพระเจ้า พระโมคคัลลานะประทับบนบ่าเบื้องซ้าย พระสารีบุตรประทับบนบ่าเบื้องขวา พระธรรมประจุอยู่ที่อุระในท่ามกลาง พระโพธิสัตว์ผู้ถึงกำเนิดนกยูง ส่องสว่างเป็นพระนาถะเอกแห่งโลก ไปกับด้วยจรณะคือเท้าทั้งคู่ เพื่อพ้นจากภพ.

20. ขอปวงอวมงคล อุปัทวะ นิมิตร้าย จัญไร โรค เคราะห์ โทษ นินทา สารพัด อันตราย ภัย ฝันร้าย ที่ไม่ชอบใจทุกประการ จงถึงความสิ้นสูญไป ด้วย

อานุภาพอันบวรแห่งพระพุทธะ.

21. ขอปวงอวมงคล อุปัทวะ นิมิตร้าย จัญไร โรค เคราะห์ โทษ นินทา สารพัด อันตราย ภัย ฝันร้าย ที่ไม่ชอบใจ ทุกประการ จงถึงความสิ้นสูญไป ด้วยอานุภาพอันบวรแห่งพระธรรม.

22. ขอปวงอวมงคล อุปัทวะ นิมิตร้าย จัญไร โรค เคราะห์ โทษ นินทา สารพัด อันตราย ภัย ฝันร้าย ที่ไม่ชอบใจ ทุกประการ จงถึงความสิ้นสูญไป ด้วยอานุภาพอันบวรแห่งพระสงฆ์ เทอญ.

หมายเหตุ — เมื่อสวดให้แก่ผู้อื่นใช้ **เต** แทน **เม** ใช้ **ตว** แทน **มม** ใช้ **ตุยฺหํ** แทน **มยฺหํ** ใช้ **จราหิ** แทน **จรามิ** และคำแปล ใช้ ท่าน แทน ข้าพระเจ้าในที่ทุกแห่ง.

คาถาชินปัญชร

(ฉบับที่สวดกันในเมืองไทย
แต่ปรับปรุงใหม่เฉพาะแห่งตามฉบับลังกา)

๑. ชยาสนคตา พุทฺธา　　เชตฺวา มรํ สวาหินึ
จตุสจฺจามตรสํ　　เย ปิวึสุ นราสภา
๒. ตณฺหงฺกราทโย พุทฺธา　　อฏฺฐวีสติ นายกา
สพฺเพ ปติฏฺฐิตา มยฺหํ　　มตฺถเก เต มุนิสฺสรา
๓. สิเร ปติฏฺฐิตา พุทฺธา　　ธมฺโม จ มม โลจเน
สงฺโฆ ปติฏฺฐิโต มยฺหํ　　อุเร สพฺพคุณากโร
๔. หทเย เม อนุรุทฺโธ　　สารีปุตฺโต จ ทกฺขิเณ
โกณฺฑญฺโญ ปิฏฺฐิภาคสฺมึ　　โมคฺคลฺลาโนสิ วามเก
๕. ทกฺขิเณ สวเน มยฺหํ　　อาสุํ อานนฺทราหุลา
กสฺสโป จ มหานาโม　　อุโภสุํ วามโสตเก
๖. เกสนฺเต ปิฏฺฐิภาคสฺมึ　　สุริโยว ปภงฺกโร
นิสินฺโน สิริสมฺปนฺโน　　โสภิโต มุนิปุงฺคโว
๗. กุมารกสสโป เถโร　　มเหสี จิตฺตวาทโก
โส มยฺหํ วทเน นิจฺจํ　　ปติฏฺฐาติ คุณากโร
๘. ปุณฺโณ องฺคุลิมาโล จ　　อุปาลี นนฺทสีวลี
เถรา ปญฺจ อิเม ชาตา　　นลาเฏ ติลกา มม
๙. เสสาสีติ มหาเถรา　　วิชิตา ชินสาวกา[1]
ชลนฺตา สีลเตเชน　　องฺคมงฺเคสุ สณฺฐิตา
๑๐. รตนํ ปุรโต อสิ　　ทกฺขิเณ เมตฺตสุตฺตกํ
ธชคฺคํ ปจฺฉโต อาสิ　　วาเม องฺคุลิมาลกํ
๑๑. ขนฺธโมราปริตฺตญฺจ　　อาฏานาฏิยสุตฺตกํ
อากาสจฺฉทนํ อาสิ　　เสสา ปาการสญฺญิตา
๑๒. ชินาณาพลสํยุตฺเต　　ธมฺมปาการลงฺกเต
วสโต เม จตุกิจฺเจน　　สทา สมฺพุทฺธปญฺชเร

๑๓. วาตปิตตาทิสญฺชาตา　　　　พาหิรชฺฌตฺตุปทฺทวา
อเสสา วินยํ ยนฺตุ　　　　อนนฺตชินเตชสา
๑๔. ชินปญฺชรมชฺฌฏฺฐํ　　　　วิหรนฺตํ มหีตเล
สทา ปาเลนฺตุ มํ สพฺเพ　　　　เต มหาปุริสาสภา
อิจฺเจวมจฺจนฺตกโต สุรกฺโข
ชินานุภาเวน ชิตุปทฺทโว
ธมฺมานุภาเวน ชิตาริสงฺโฆ
สงฺฆานุภาเวน ชิตนฺตราโย
สทฺธมฺมานุภาวปาลิโต จรามิ ชินปญฺชเร

---

๑. ต่อจากนี้ฉบับไทยบางฉบับ มีอีก ๑ บรรทัดว่า
เอเตสีติ มหาเถรา　　　　ชิตานุโนรสา

คำแปล คาถาชินปัญชร ฉบับไทย

(แต่ปรับปรุงใหม่เฉพาะบางแห่งตามฉบับลังกา)

1. พุทธะทั้งหลายทรงชนะมารพร้อมทั้งเสนาพาหนะ เสด็จสู่พระที่นั่งแห่งชัยชนะแล้ว พระพุทธะเหล่าใดเล่าทรงเป็นผู้ประเสริฐแห่งนรชน ทรงดื่มอมตรสแห่งสัจจะทั้งสี่แล้ว

2. พระพุทธะทั้งหลาย 28 พระองค์ มีพระตัณหังกรเป็นต้น ทรงเป็นพระนายกรู้นำโลก พระมุเนศวรจอมมุนี ทุกพระองค์นั้น ทรงสถิตประทับบนกระหม่อมแห่งข้าพระเจ้า

3. พระพุทธะทั้งหลายทรงสถิตประทับบนศรีษะ พระธรรมสถิตประทับที่ดวงตาของข้าพระเจ้า พระสงฆ์ผู้เป็นบ่อเกิดแห่งคุณทั้งปวงสถิตประทับที่อุระของข้าพระเจ้า

4. พระอนุรุทธประทับที่หทัย พระสารีบุตรประทับที่เบื้องขวา พระโกณ-ฑัญญะประทับที่เบื้องหลัง พระโมคคัลลานะประทับที่เบื้องซ้าย

5. พระอานนท์และพระราหุลประทับที่หูเบื้องขวาของข้าพระเจ้า พระกัสสปะและพระมหานามทั้งสองประทับที่หูเบื้องซ้าย

6. พระโสภิตผู้เป็นมุนีที่แกล้วกล้า ถึงพร้อมด้วยสิริ เหมือนอย่างดวงอาทิตย์ส่องแสงสว่าง ประทับที่สุดผมส่วนเบื้องหลัง

7. พระเถระผู้แสวงหาคุณอันใหญ่ ผู้มีวาทะอันวิจิตร ชื่อพระกุมารกัสสป ผู้เป็นบ่อเกิดแห่งคุณนั้น ประทับที่ปากของข้าพระเจ้าเป็นนิตย์

8. พระเถระห้าพระองค์เหล่านี้ คือ พระปุณณะ พระอังคุลิมาล พระอุบาลี พระนันทะ พระสีวลี เกิดเหมือนอย่างดิลก (รอยเจิม) ที่หน้าผากของข้าพระเจ้า

9. พระมหาเถระทั้งหลาย 80 ที่เหลือจากนี้ ผู้ชนะ ผู้เป็นสาวกของ-พระพุทธะผู้ทรงชนะ[1] รุ่งเรืองอยู่ด้วยเดชแห่งศีล สถิตอยู่ที่อังคาพยพทั้งหลาย

10. พระรตนสูตรประจุอยู่เบื้องหลัง พระเมตตสูตรประจุอยู่เบื้องขวา พระธชัคคสูตรประจุอยู่เบื้องหลัง พระอังคุลิมาลสูตรประจุอยู่เบื้องซ้าย

---

1. ต่อจากนี้ฉบับไทยมีอีก 1 บรรทัด แปลว่า พระมหาเถระทั้ง 80 เหล่านี้ผู้มีความชนะ เป็นโอรสพระพุทธชินะ

11. พระขันธปริตร พระโมรปริตร และพระอาฏานาฏิยสูตรเป็นเหมือนอย่างฟ้าครอบ พระสูตรปริตรทั้งหลายที่เหลือกำหนดหมายเป็นปราการ

12. เมื่อข้าพระเจ้าอาศัยอยู่ด้วยกิจทั้ง อย่าง ในบัญชรแห่งพระสัมพุทธะประกอบด้วยลานเขตแห่งอาณาอำนาจแห่งพระพุทธะผู้ทรงชนะ ประดับด้วยปราการคือพระธรรมทุกเมื่อ

13. ขออุปัทวะ (เครื่องขัดข้อง) ทั้งภายนอกทั้งภายในทั้งหลาย ที่เกิดจากลมและน้ำดีเป็นต้น จงถึงความสิ้นไป ไม่มีเหลือด้วยเดชแห่งพระชินะผู้ไม่มีที่สุด

14. ขอพระมหาบุรุษผู้เลิศกล้าทั้งหลายทั้งปวงนั้น โปรดอภิบาลข้าพระเจ้าผู้สถิตในท่ามกลางแห่งพระชินปัญชรอยู่บนพื้นแผ่นดิน

ข้าพระเจ้ามีความรักษาดี โดยทำให้ครบถ้วนทุกทางอย่างนี้ ด้วยประการฉะนี้ ขอจงชนะอุปัท วะด้วยอานุภาพพระพุทธะผู้ทรงชนะ ชนะข้าศึกขัดข้องด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม ชนะอันตรายด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ อันอานุภาพแห่งพระสัทธรรมอภิบาล ประพฤติอยู่ในพระชินปัญชรเทอญ.

จากหนังสือแนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน วัดบวรนิเวศวิหาร พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร 23/8/2518

ชินปญฺชรคาถา

ชยาสนากตา พุทฺธา เชตฺวา มารํ สวาหนํ
จตุสจฺจาสภํ รสํ เย ปิวึสุ นราสภา
ตณฺหงฺกราทโย พุทฺธา อฏฺฐวีสติ นายกา
สพฺเพ ปติฏฺฐิตา มยฺหํ มตฺถเก เต มุนิสฺสรา
สีเส ปติฏฺฐิโต มยฺหํ พุทฺโธ ธมฺโม ทฺวิโลจเน
สงฺโฆ ปติฏฺฐิโต มยฺหํ อุเร สพฺพคุณากโร
หทเย เม อนุรุทฺโธ สาริปุตฺโต จ ทกฺขิเณ
โกณฺฑญฺโญ ปิฏฺฐิภาคสฺมึ โมคฺคลฺลาโน จ วามเก
ทกฺขิเณ สวเน มยฺหํ อาสุํ อานนฺทราหุโล
กสฺสโป จ มหานาโม อุภาสุํ วามโสตเก
เกสโต ปิฏฺฐิภาคสฺมึ สุริโยว ปภงฺกโร
นิสินฺโน สิริสมฺปนฺโน โสภิโต มุนิปุงฺคโว
กุมารกสฺสโป เถโร มเหสี จิตฺตวาทโก
โส มยฺหํ วทเน นิจฺจํ ปติฏฺฐาสิ คุณากโร
ปุณฺโณ องฺคุลิมาโล จ อุปาลี นนฺทสีวลี
เถรา ปญฺจ อิเม ชาตา นลาเต ติลกา มม
เสสาสีติ มหาเถรา วิชิตา ชินสาวกา
เอเตสีติ มหาเถรา ชิตวนฺโต ชิโนรสา
ชลนฺตา สีลเตเชน องฺคมงฺเคสุ สณฺฐิตา
รตนํ ปรโต อาสิ ทกฺขิเณ เมตฺตสุตฺตกํ
ธชคฺคํ ปจฺฉโต อาสิ วาเม องฺคุลิมาลกํ
ขนฺธโมรปริตฺตญฺจ อาฏานาฏิยสุตฺตกํ
อากาเส ฉทนํ อาสิ เสสา ปาการสณฺฐิตา
ชินานานาวรสํยุตฺตา สตฺตปฺปาการลงฺกตา
วาตปิตฺตาทิสญฺชาตา พาหิรชฺฌตฺตุปทฺทวา
อเสสา วินยํ ยนฺตุ อนนฺตชินเตชสา
วสโต เม สกิจฺเจน สทา สมฺพุทฺธปญฺชเร

ชินปญฺชรมชฺฌมฺหิ วิหรนฺตํ มหีตเล
สทา ปาเลนฺตุ มํ สพฺเพ เต มหาปุริสาสภา
อิจฺเจวมนฺโต สุคุตฺโต สุรกฺโข
ชินานุภาเวน ชิตุปทฺทโว
ธมฺมานุภาเวน ชิตาริสงฺโค
สงฺฆานุภาเวน ชิตนฺตราโย
สทฺธมฺมานภาวปาลิโต จรามิ ชินปญฺชเรติ[1]

---

(1) ผู้ประสงค์จะเจริญ "ชินปญฺชรคาถา" ควรเริ่มต้นในวันพฤหัสบดี ให้หาดอกไม้ธูปเทียนมาสักการบูชา ตั้งจิตระลึกถึงเจ้าประคุณสมเด็จฯ ขอให้ช่วยประสิทธิ์ประสาทเพื่อขออนุญาตใช้คาถาของท่านต่อไป

อนึ่งได้ฟังเล่ากันมา ว่าสมเด็จฯ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ ทรงใช้คาถาที่ ๘ ปุณฺโณ องฺคุลิมาโลจ ฯลฯ นลาเต ติลกา มม" เสกน้ำสรงพักตร์

คำแปลชินปญฺชรคาถา[1]

ขอให้พระพุทธนราสภจอมมุนีนายกทั้ง 28 พระองค์ มีพระพุทธเจ้าพระนามว่าตัณหังกรเป็นอาทิ[2] บรรดาที่ประทับนั่งเหนืออาสนะชัยทรงชำนะมารพร้อมด้วยพาหนะ ได้ดื่มรสคือจตุสัจจธรรมอันประเสริฐ จงมาประดิษฐานอยู่ ณ เบื้องกระหม่อมของข้าพเจ้า

ขอให้พระพุทธ จงมาประดิษฐานอยู่เหนือเศียรเกล้าแห่งข้าพเจ้า

ขอให้พระธรรม จงมาประดิษฐานอยู่ที่ตาทั้งสองข้าพเจ้า

ขอให้พระสงฆ์บ่อเกิดแห่งคุณความดีทั้งปวง จงมาประดิษฐานอยู่ที่อุระแห่งข้าพเจ้า

ขอให้พระอนุรุทธเถระ จงมาประดิษฐานอยู่ที่ดวงหทัย แห่งข้าพเจ้า พระสารีบุตรจงมาประดิษฐอยู่ ณ เบื้องขวา พระโกณฑัญญะจงมาอยู่ ณ เบื้องหลัง และพระโมคคัลลานะจงมาอยู่ ณ ส่วนเบื้องซ้าย

ขอให้พระอานนท์และพระราหุลจงอยู่ ณ โสตเบื้องขวา พระกัสสปและพระมหานามทั้งสององค์ จงอยู่ ณ โสตเบื้องซ้าย

ขอให้พระโสภิตจอมมุนี ทรงสมบูรณ์ด้วยสิริความสว่าง (แก่ประชาชน) ประดุจดวงอาทิตย์ จงสถิตนั่ง ณ ส่วนเบื้องหลังตั้งแต่ริมผมขึ้นไป (แห่งข้าพเจ้า)

ขอให้พระกุมารกัสสปเถร ผู้มีวาทะอันไพจิตรเป็นบ่อเกิดแห่งคุณความดีอันยิ่งใหญ่ จงมาประดิษฐานอยู่ที่ปาก (วทเน) แห่งข้าพเจ้าเป็นเนืองนิจ

ขอให้พระเถระ คือพระปุณณะ พระองคุลีมาล พระอุบาลี พระนันทะ และพระสีวลี 5 พระองค์นี้ จงเกิดเป็นประดุจต่อมไฝหรือรอยเจิมที่นลาด (หน้าผาก) แห่งข้าพเจ้า

ขอให้พระอสีติมหาเถระชินสาวกชิโนรส ผู้พิชิตชำนะมารรุ่งโรจน์อยู่ด้วยเดชแห่งศีลนอกจากนั้น จงมาสถิตอยู่ที่อวัยวะน้อยใหญ่ (แห่งข้าพเจ้า)

ขอพระรัตนสูตรจงอยู่ข้างหน้า เมตตสูตรจงอยู่ข้างขวา ธชัคคสูตรจงอยู่ข้างหลัง องคุลิมาลสูตรจงอยู่ข้างซ้าย ขันธปริตรโมรพริตรและอาฏานาฏิยสูตร

---

(1) ว่าสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (แสง ปญฺญาทีโป ป.ธ.7) วัดราชบุรณะ แปล

(2) พระนามพระเจ้า 28 พระองค์ มีแจ้งอยู่ในหนังสือสวดมนต์สิบสองตำนานเฉพาะฉบับหลวงพิมพ์ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2464 หน้า 49-50

จงมาเป็นเพดานกางกั้นในอากาศ ขอบรรดาพระสูตรอันประเสริฐต่าง ๆ ของพระชินะนอกจากนั้น จงตั้งเป็นประตูกำแพงล้อมไว้ 7

เมื่อข้าพเจ้ายังดำเนินกิจของตนอยู่ (เข้าใจว่าบวชอยู่) ในธรรมวินัยอันเป็นระบบแห่งพระสัมมาสัมพุทธะ ขอให้บรรดาอุปัทอันตรายทั้งภายนอกและภายในอันเกิดแต่ลมร้ายและศัตรูเป็นอาทิ จงถึงความย่อยยับไปด้วยเดชแห่งพระชินมุนีอันหาที่สุดมิได้โดยไม่เหลือในกาลทุกเมื่อ

ขอให้พระพุทธองค์ผู้เป็นพระมหาบุรุษอันประเสริฐทั้งมวลนั้นจงช่วยคุ้มครองป้องกันข้าพเจ้าผู้ยังอยู่ ณ ท่ามกลางแห่งพระธรรมวินัยเป็นระบบพระชินมุนี ณ พื้นปฐพีทุกเมื่อเทอญ

ข้าพเจ้าซึ่งพระมหาบุรุษเหล่านั้นคุ้มครองรักษาดีแล้วในภายในเป็นอันชำนะแล้วซึ่งอุปัทวะภัยด้วยชินานุภาพ ชำนะแล้วซึ่งอุปัทวะภัยด้วยชินานุภาพ ชำนะแล้วซึ่งอุปัทวะภัยด้วยชินานุภาพ ชำนะแล้วซึ่งข้าศึกคือกิเลศ (เครื่องข้อง) ด้วยธรรมานุภาพ ชำนะแล้วซึ่งอันตรายด้วยสังฆานุภาพ อันอานุภาพแห่งพระสัทธรรมคุ้มครองแล้ว อยู่ประพฤติพรหมจรรย์ในระบบของพระชินพุทธเจ้าแลฯ

ในหนังสือ "คัมภีร์พุทธมนต์โอสถ" รวบรวมโดยนายแพทย์สาริกบุตร พรรณาคุณานุภาพแห่ง "ชินปญฺชรคาถา" ไว้ดังนี้

"พระคาถาชินปัญชรของเจ้าประคุณสมเด็จฯ มีคุณานุภาพมากมาย ผู้ใดได้จำเริญภาวนาไว้เสมอจะเจริญด้วยลาภยศ เจริญชนมายุยืนยาวปราศจากภัยอันตรายทั้งปวง ใช้เสกน้ำมนต์รดแก้สรรพทุกข์โศกโรคภัย ไม่ว่าจะถูกกระทำคุณไสย คุณผีคุณคนทั้งปวง แก้ได้หายสิ้นรดแก้ไข้เรื้อรัง แก้โรควิกลจริต แก้อวมงคลนิมิตได้ทุกประการ ตามแต่จะปรารถนาใช้ได้ทั้งนั้น ใช้ปลุกเสกเครื่องรางของขลัง พระเครื่องเพิ่มอิทธิฤทธิปาฏิหาริย์ขึ้นแล" (1)

มีคาถาอีกบทหนึ่ง ว่าเป็น "คาถาบูชาพระสมเด็จ" เห็นควรรักษาไว้มิให้สูญเสีย จึงจดลงไว้ต่อไปนี้

---

(1) เจ้าคุณมงคลราชมุนี (สนธิ์) เล่าว่า ครั้งหนึ่งท่านได้พิมพ์ "ชินปญฺ ชรคาถา" แจกจ่ายจำนวน 500 ฉบับ ว่าคาถานี้ศักดิ์สิทธิ์ สามารถคุ้มกันภัยพิบัติและให้เกิดลาภผลอย่างน่ามหัศจรรย์ และว่าน่าประหลาดอย่างหนึ่ง ที่บางคนเคยท่องพระปริตร หรือพระสูตรมาแล้วแต่ท่องคาถานี้จำไม่ได้

คาถาบูชาพระสมเด็จ

ปุตฺตกาโม ลเภ ปุตฺตํ ธนกาโม ลเภ ธนํ

อตฺถิ กาเย กายญาย เทวนํ ปิยตํ สุตฺวา ฯ(๒)

คำแปลคาถาบูชาพระสมเด็จ (๑)

ผู้ใคร่ในบุตรพึงได้บุตร ผู้ใคร่ในทรัพย์พึงได้ทรัพย์ บัณฑิตฟังแล้วว่า ความเป็นผู้เป็นที่รักแห่งเทวาทั้งหลายมีอยู่ในกาย เพราะรู้ได้ที่กาย (ของตนเอง) ฯ

ในหนังสือเทศนา ๑๒ นักษัตร หมื่นพลรามกล้า (เป้า เวชรักษ์) พิมพ์ เมื่อปีกุน พ.ศ.๒๔๗๘ ตอนหนึ่งกล่าวถึงวิธีใช้พระสมเด็จจะคัดความตอนนั้นมา ลงไว้ต่อไปนี้

"เมื่อจะใช้พระสมเด็จพึงทำดังนี้ ตั้งนโม ๓ หน ว่า (สรณคมน์) พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ ฯลฯ ตติยมฺปิ สงฺฆํ คจฺฉามิ (ตั้งจิตระลึกถึงเจ้าคุณสมเด็จฯ แล้วว่า อิติปิโส ภควา ยมราชาโน ท้าวเวสสุวัณโณ มรณสุขํ อรหํ สุคโต นโม พุทฺธยา จะเพิ่มความขลังศักดิ์สิทธิ์ขึ้นแล"

---

(2) มีผู้บอกอธิบายว่า คาถานี้ดีวิเศษนัก ผู้ใดได้เจริญเป็นนิจ ผู้นั้นย่อมได้ประสพอิฏฐผลตาม ปรารถนา และว่าจะมีพระสมเด็จหรือไม่ก็ตาม การเจริญคาถาบทนี้แล

โอวาท
ของ
ท่านธมฺม วิตกฺโก

สบายใจ

คำว่า "ไม่สบายใจ" อย่าใช้และอย่าให้มีขึ้นในใจต่อไป "Let it go and get it out" ก่อนมันจะเกิดต้อง Let it Go ! ปล่อยให้มันผ่านไป อย่ารับเอาความไม่สบายใจไว้ถ้าเผลอไปมันมาอยู่ในใจได้ พอมีสติรู้สึกตัวว่าความไม่สบายใจเข้ามาแอบอยู่ในใจต้อง Get it out ! ขับมันออกไปทันที อย่าเลี้ยงเอาความไม่สบายใจไว้ในใจ มันจะเคยตัวทีหลังจะเป็นคนอ่อนแอออดแอด ทำอะไรผิดพลาดนิด ๆ หน่อย ๆ ก็ไม่สบายใจเคยตัวเพราะไม่สบายนี้และเป็นศัตรูเป็นมารทำให้ใจไม่สงบ ประสาทสมองไม่ปกติ เป็นเหตุให้ร่างกายผิดปกติ พลอยไม่สงบไม่สบายไปด้วย ทำให้สมองทึบไม่ปลอดโปร่ง เป็น habit ความเคยชินที่ไม่ดีเป็นอุปสรรคกีดกั้นขัดขวางสติปัญญาไม่ให้ปลอดโปร่งแจ่มใจ ต้องฝึกหัดแก้ไขปรับปรุงจิตใจเสียใหม่ ทั้งก่อนที่จะทำอะไร หรือกำลังกระทำอยู่ และเมื่อเวลากระทำเสร็จแล้วต้องหัดให้จิตใจแช่มชื่นรื่นเริงเกิดปีติปราโมทย์เป็นสุขสบายอยู่เสมอ เป็นเหตุให้เกิดกำลังกายกำลังใจ Enjoy Living มีชีวิตอยู่ด้วยความเบิกบานสมองจึงจะเบิกบาน จะศึกษาเล่าเรียนก็เข้าใจจำได้ง่ายเหมือนดอกไม้ที่ยิ้มแย้มเบิกบานต้อนรับหยาดน้ำค้างและอากาศอันบริสุทธิ์ฉะนั้น

สรุป โอวาท "สบายใจ"

"อะไรที่จะไม่สบายใจอย่าไปรับเอาไว้"

หากว่าเผลอรับความไม่สบายมาอยู่ในใจแล้ว "ก็ขับมันออกไปทันที"

นั่นคือ ! **"Let it go** and **get it out"**

9 “ทำดี ดีกว่าขอพร”

“จงเลือกทำแต่กรรมที่ดี ๆ นะ !”

เตือนให้เตรียมตัวไว้ดำเนินชีวิตต่อไป เป็นคำแทนคำอวยพรอย่างสูงสุด ประกอบด้วยเหตุผล เมื่อทำกรรมดีแล้ว ไม่ให้พรก็ต้องดี เมื่อทำชั่วแล้วจะมาเสกสรรปั้นแต่ง อวยพรอย่างไรก็ดีไม่ได้ ทำชั่วเหมือนโยนหินลงน้ำหินจะต้องจมทันทีไม่มีผู้วิเศษใด ๆ จะมาเสกเป่าอวยพรอ้อนวอนขอร้องให้หินลอยขึ้นมาได้ ทำกรรมชั่วจะต้องล่มจมป่นปี้เสียราศรีเกียรติคุณชื่อเสียง เหมือนก้อนหินหนักจมลงไปอยู่กับโคลนใต้น้ำ ทำดีเหมือนน้ำมันเบา เมื่อเทลงน้ำ ย่อมลอยเป็นประกายมันปลาบอยู่เหนือน้ำ

ทำกรรมดีย่อมมีสง่าราศี มีเกียรติคุณชื่อเสียง มีแต่คนเคารพนับถือยกย่องบูชาเฟื่องฟุ้งฟูลอยน้ำ เหมือนน้ำมันลอย ถึงจะมีศัตรูหมู่ร้ายจงใจเกลียดชังมุ่งร้าย อิจฉาริษยาแช่งด่าให้จมก็ไม่สามารถจะเป็นไปได้ กลับจะแพ้เป็นภัยแก่ตัวเอง ขอให้จงตั้งใจกล้าหาญพยายามทำแต่กรรมดี ๆ โดยไม่มีความเกรงกลัวหวั่นไหวต่ออุปสรรคใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้ที่มีความเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัย ผู้ที่มีโชคดี ผู้ที่มีความสุขและผู้ที่มีความเจริญ ประสงค์ใดสำเร็จสมประสงค์ ก็คือผู้ที่ประกอบกรรม ทำแต่ความดีอย่างเดียวนั่นเอง.

วิธีนับเศษของพระจอมเกล้า

ให้นับ วัน, เดือน, ปี รวมกันแล้วลบด้วย 10 เหลือเศษก็ดูตามนี้

วิธีนับ วันอาทิตย์ เดือนเมษายน ปีชวด เป็นเริ่มต้น

เศษ 1 เสาเรือนไฟไหม้ ชะตาใครทั้งชายหญิง
ไร้เรือนที่เพื่อนพิง ที่พึ่งพักพำนักเนาว์
จะร่อนเร่ระเหระหน เร่งเจียมตนอย่าดูเบา
เพราะว่าชะตาเรา โทษประกอบจึงเกิดกรรม

เศษ 2 จะครองไข้ มีโทษภัยจึงประจำ
หยูกยาจะหาทำ บ่ถูกแท้จนแก่ตัว

เศษ 3 ความสะบาย มีวัวควายและเกวียนวัว
พอสมสกุลตัว เข้าที่ทายสถานกลาง

เศษ 4 มีข้าครอก เอนกนอกคณานาง
อุปถัมภ์ล้วนสำอาง บ่ไข้ชุก บ่ทุกข์เป็น

เศษ 5 ชะตากลับ ทุนทรัพย์จะแสนเข็ญ
ภายหลังชะตาเป็น ทุนทรัพย์จะนับพัน

เศษ 6 จะยกญาติ เป็นเชื้อชาติประเสริฐสรรค์
เงินตรายศถาพลัน ทุนทรัพย์ลำดับมี

เศษ 7 นั้นผ้าขาด จะนุ่งห่มก็เต็มที
พักตราย่อมราคี ระคายคับทั้งทรัพย์สิน

เศษ 8 นั้นเปรื่องยศ จะปรากฏกระเดื่องดิน
ทรัพย์ศฤงคารสถานถิ่น ทั้งอำนาจและวาสนา

เศษ 9 กินข้าวกลางตลาด ดังเชื้อชาติสุนักขา

ถึงจะดีมีวาสนา ต้องประกอบทำการงาน
แม้แต่ตระกูลทรามทก ถึงตกต่ำก็บ่นาน
ดังนักเลงสุราบาล พอขวนขวายใส่ท้องตน

เศษ 10 เปรียบนกแขกเต้า ทำรวงรังระวังฝน
แสวงดีย่อมมีผล อย่าเคียงเคล้ากับเหล่าพาล
เหมือนปักษีอันมีปีก รู้หลบหลีกธนูพราน
ถ้าประมาทจะเสียการ จะย่อยยับทั้งทรัพย์สิน

คำอธิษฐาน

การอธิษฐาน คือความตั้งใจสำรวมใจให้แน่วแน่ ให้มีอารมณ์เป็นอันหนึ่งอันเดียว ไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน เพื่อให้เกิดพลังจิตมุ่งไปยังที่ผู้ที่เราจะอุทิศส่วนบุญให้พร้อมทั้งกล่าวคำอธิษฐาน ผลบุญก็จะสำเร็จแก่ผู้นั้นสมประสงค์

ปัจจุบันนี้ ยังมีผู้ที่ไม่เข้าใจวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับพิธีบุญต่าง ๆ อยู่มาก อาทิเช่น เมื่อทำบุญตักบาตรในตอนเช้าแล้ว ไม่ทราบว่าจะใช้คำอธิษฐานอย่างไร จึงได้รวบรวมคำอธิษฐานสำหรับใช้ประกอบการทำบุญในวาระต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับพุทธศาสนิกชนใช้ปฏิบัติ

(ก่อนอธิษฐานสิ่งใดควรเริ่มต้นภาวนา)

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

คำถวายศาลา

มะยัง ภันเต อิมัง สาลัง ธัมมะสะภายะ อุททิสสะ สังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต สังโฆ อิมัง ธัมมะสะภาสาลัง ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

คำแปลคำถวายศาลา

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอถวายศาลาหลังนี้แก่พระสงฆ์, อุทิศเป็นธรรมสภา, ขอภิกษุสงฆ์จงรับธรรมสภาศาลาหลังนี้, เพื่อประโยชน์และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, สิ้นกาลนานเทอญ.

คำถวายผ้าป่า

เอตานิ มะยัง ภันเต จีวะรานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุ สังโฆ เอตานิ จีวะรานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

ชราภาพ

คนชรามีเครื่องแสดงหลาย ๆ อย่างที่บ่งถึงชราภาพเป็นต้น ลักษณะท่าทางสภาพของผิวหนังซึ่งแห้งเหี่ยวย่น และสภาพของผมซึ่งหงอกขาว เมื่อใคร ๆ แม้แต่เด็กเห็นก็อาจสังเกตได้ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นการเปลี่ยนแปลงทางกาย แต่ทางจิตใจก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน อุปนิสัยประจำตัวของบุคคลมักจะเด่นชัดขึ้นเมื่อแก่ เป็นต้น ถ้าเป็นผู้ตระหนี่และมัธยัสถ์อยู่แล้วก็จะยิ่งตระหนี่มากขึ้น คนชรามักไม่ชอบของใหม่นิสัยหัวโบราณจะแสดงออกมากขึ้น กลับมีความสนใจต่อชีวิตในอดีตมากเข้า ความสามารถที่จะผูกพันเพื่อกามารมณ์ก็น้อยลง สมรรถภาพช้าลง ความจำเสื่อม มักขี้หลงขี้ลืม อาจมีอารมณ์เศร้าโดยเฉพาะสตรี อายุระหว่าง 60-70 ปี

เรื่องความจำเสื่อมนี้เป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้ชรา ขอกล่าวให้ละเอียดขึ้นเสียเลยในตอนนี้ ความจำเสื่อมมักจะตั้งต้นด้วยการจำชื่อบุคคลที่ตนรู้จักไม่ได้ นึกคำต่างประเทศบางคำที่ตนรู้จักดีไม่ออก บางท่านอาจเดินจากห้องหนึ่งในบ้านไปยังอีกห้องหนึ่ง โดยตั้งใจจะทำอะไรอย่างหนึ่ง ครั้นถึงที่นั้นก็นึกไม่ออกเสียแล้วว่าตนต้องการจะทำอะไร บางท่านที่เป็นเอามาก ๆ อาจลืมกระทั่งเลขโทรศัพท์ของตน อาจกลับบ้านไม่ถูกเพราะลืมถนนและเลขบ้านก็เป็นได้ เรื่องความจำเสื่อมนี้จะโทษชราภาพแต่อย่างเดียวหาได้ไม่ เพราะผู้ชราเองก็มีนิสัยอยู่อย่างหนึ่ง คือยิ่งชราก็ขาดความสังเกตมากขึ้น อะไร ๆ ก็เคยเห็นแล้วรู้จัก แล้วเคยผ่านมาแล้วจึงมองดูโดยผ่าน ๆ ไปอย่างผิวเผิน หาได้ใช้ความพินิจพิจารณาให้ละเอียดแน่แท้เหมือนก่อน ๆ ไม่ เมื่อขาดการสังเกตด้วยความพินิจพิจารณา สมองขาดการฝึกซ้อมก็พลอยเสื่อมด้วย ดังนั้นเพื่อป้องกันความจำเสื่อม ท่านจะต้อง "ลับ" สมองอยู่เสมอ ต้องมีกำลังใจเข้มแข็งหัดท่องจำเหมือนเด็ก ๆ บันทึกเหตุการณ์ประจำวันหรือเพียงระลึกว่าตั้งแต่เช้าจนค่ำ ตนได้มีกิจวัตรอะไรมาบ้างเป็นนิจก็เพียงพอ นอกจากนั้นควรเพาะนิสัยฝึกสมองแก้ปัญหาสนุก ๆ ต่าง ๆ เช่นปริศนา "อักษรไขว้" (cross-word puzzle) เล่นหมากรุก หมากฮอร์ส ฯลฯ ซึ่งเป็นการเล่นที่ต้องใช้ความคิด อนึ่ง เพื่อป้องกันความผิดพลาดหรือหลงลืมดังกล่าวและเพื่อเป็นการเตือนความจำไปในตัว ผู้ชราสมควรบันทึกกิจการที่ตนจะต้องทำในวันหนึ่ง ๆ ไว้ให้เรียบร้อยก่อนเสมอ

ชราภาพเป็นอย่างไรเราอาจบรรยายได้ดังกล่าวแล้ว แต่เหตุใดจึงชราเป็นปัญหาที่ตอบไม่ได้ง่าย ๆ เรารู้แต่ว่ามนุษย์และสัตว์มีชีวิตทั้งหลายย่อมแก่เหมือนกันทั้งสิ้น ซึ่งเป็นไปตามกฎของชีวิต บางทีร่างกายของมนุษย์อาจเปรียบเทียบได้เหมือนเครื่องจักร แม้ธรรมชาติจะได้สร้างสรรค์มาด้วยความละเอียดและพิสดารอย่างยิ่งเกินความสามารถของมนุษย์ที่จะทำได้ เมื่อใช้มากอยู่เรื่อยก็ย่อมจะต้องเสื่อมเหมือนเครื่องจักรธรรมดาเช่นเดียวกัน ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าชราภาพคงจะเกิดขึ้นเนื่องจากการทรุดโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งต้องปฏิบัติหน้าที่เรื่อยมาตั้งแต่เกิด ตัวอย่างที่จะเห็นได้อย่างชัดเจนก็คือ หัวใจและหลอดเลือด ชะตากรรมของมนุษย์อยู่ที่หลอดเลือดนี่เอง สมดังที่มีคำกล่าวว่า "คนเราแก่เท่าไรหลอดเลือดก็แก่เท่านั้น" หลอดเลือดของมนุษย์ต้องยืดต้องหดอยู่เสมอ และเมื่อนานปีเข้าความยืดหยุ่นก็ลดน้อยไป เพราะเมื่อทำงานอยู่เรื่อย ก็ย่อมมีความเสื่อมโทรมเกิดขึ้น ความเสื่อมโทรมของหลอดเลือดนี้เป็นเหตุให้อวัยวะอื่น ๆ ต้องพลอยเสื่อมตามไปด้วย ในตอนต้น ๆ ของชีวิตก็พอจะเสริมสร้างให้ดีขึ้นได้ แต่เมื่อนาน ๆ เข้าก็เกิดความบกพร่อง ความบกพร่องนี้เกิดขึ้นเร็วบ้าง ช้าบ้างแล้วแต่บุคคล แต่ไม่มีใครรอดไปได้ และนี่ก็คือ เป็นการตั้งต้นของชราภาพ

ภาวะที่หลอดเลือดยืดหยุ่นได้น้อยลงนี้เกิดขึ้นช้า ๆ และอาจไม่กระทบกระเทือนความปกติสุขก็ได้ แต่ทว่าสมรรถภาพจะลดน้อยไป จะเหนื่อยง่ายและต้องพักนานเข้าเมื่อออกกำลังกาย เมื่อเจ็บป่วยก็ต้องพักรักษาตัวเป็นเวลานานกว่าจะเป็นปกติ กล่าวคือ ยิ่งแก่ระยะพักฟื้นยิ่งนานเข้า เมื่อใดยืดหยุ่นของหลอดเลือดหมดไป จะมีการเปลี่ยนแปลงชนิดรุนแรงหลายอย่างเกิดขึ้น ผนังหลอดเลือดแดงหนาขึ้น แข็งขึ้น ไม่ยืดหยุ่น แคบเข้า แล้วมีวัตถุหลายอย่างมาเกาะ เป็นต้น หินปูนและโคเลสเตอรอล คือ เกิดเป็นโรคหลอดเลือดแดงแข็งนั่นเอง แล้วอาจมีผลร้ายหลาย ๆ อย่างตามมา เช่น โรคเนื้อกล้ามหัวใจตาย เป็นลม ปวดหน้าอกซ้าย แรงดันเลือดสูง และอุบัติเหตุหลอดเลือด ความจริงชราภาพนั้นไม่ใช่โรค แต่เมื่อชราภาพเกิดขึ้นแล้วโรคหลาย ๆ โรคจะเป็นผลตามมา และเป็นเหตุให้มนุษย์ต้องจากโลกนี้ไป

สมรรถภาพของผู้ชราในวันเดียวกัน แตกต่างกันตามบุคคล เช่น ในวัย 70 ปี ท่านยังทะมัดทะแมงและมีสมรรถภาพเข้มแข็งอยู่ แต่บางท่านไปไหน

มาไหนไม่ได้แล้ว ต้องอยู่แต่ในห้อง และบางท่านก็ทุพลภาพช่วยตัวเองไม่ได้เลย ต้องมีคนคอยปรนนิบัติ สถิติจากสหรัฐอเมริกาในจำนวนผู้ชราอายุ 70 ปี 948 คน ซึ่งมีชีวิตอยู่จากรายได้ส่วนตัว ปรากฏว่า 22.4 ใน 100 ยังมีสมรรถภาพดีอยู่ มิได้เสื่อมไป ในประเทศอื่นก็มีประสพการณ์คล้ายคลึงกัน ด้วยเหตุนี้จึงเกิดเป็นปัญหาที่ถกเถียงกันอยู่ในวงการแพทย์ต่างประเทศเกี่ยวกับการกำหนดเกษียณอายุตายตัวจะไม่เป็นการสมควรดอกหรือ ที่จะยืดหยุ่นสำหรับผู้ที่มีความสามารถพิเศษ และยังสมัครใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ต่อไป คำว่าเกษียณนี้ดูเหมือนจะมีอานุภาพทางจิตใจอยู่ด้วยมิใช่น้อย บางท่านเมื่อนึกถึงว่าตนจะต้องเกษียณกำลังวังชาก็พลอยจะหมดตามไปด้วย ในโลกนี้มีบุคคลที่สูงอายุเป็นจำนวนมากซึ่งยังมีสมรรถภาพดีอยู่และสามารถประกอบกรณียกิจได้ผลดีอย่างดีเลิศในวัยสูงอายุ Goethe (เกอเธ่) นักวรรณคดีและปรัชญาเมธีผู้มีชื่อของเยอรมันมีอายุสูง 83 ปี Richard Strauss (ริชาร์ดสเตร้าสส์) นักดนตรีชาวออสเตรียน ผู้แต่งเพลงวอลทซ์อมตะอายุ 85 ปี Verdi (แวร์ดี) นักแต่งเพลงนามอุโฆษ ชาวอิตาเลียนอายุ 88 ปี Conrad Adenauer (คอนหราด อาเดเนาเออร์) นายกรัฐมนตรีเยอรมันอายุ 90 ปีเศษ สามารถสร้างความเป็นปึกแผ่นให้แก่ประเทศชาติภายหลังจากที่ประเทศเยอรมันได้แพ้สงครามอย่างล่มจม Sir Winston Churchill (เซอร์วินสตัน เชอร์ชิล) นายกรัฐมนตรีอังกฤษผู้มีบทบาทสำคัญยิ่งในสงครามโลกครั้งที่ 2 ก็มีอายุ 91 ปี Bernard Shaw (เบอร์นาด ชอร์) นักประพันธ์ผู้เรืองนามของอังกฤษ มีอายุสูงถึง 94 ปี สำหรับเมืองไทยผู้เขียนใคร่จะขออัญเชิญพระนามเสด็จในกรมหมื่นพิทยาลาภพฤฒิยากร มาเป็นอุทาหรณ์ พระองค์เป็นประธานองคมนตรี และถึงแม้พระชัณษาจะเลย 82 ปีแล้วก็ยังทรงพระปรีชาสามารถเป็นที่เคารพยกย่องในบรรดาปัญญาชนทั่วไป อีกท่านหนึ่ง คือ เจ้าคุณภรตราชา ครูและนักการศึกษา ถึงแม้ท่านเจ้าคุณจะอายุเลย 81 ปีแล้วก็ยังเป็นผู้บัญชาการที่สามารถ และมีสมรรถภาพเป็นพิเศษของโรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัยอยู่จนทุกวันนี้ สุขภาพของผู้ชราขึ้นอยู่กับกำลังใจเป็นอย่างมาก ผู้ชราที่มีกำลังใจเข้มแข็งจะสามารถเอาชนะความผิดปรกติบางอย่างได้ง่ายดาย และถึงแม้จะมีโรครบกวนอยู่ก็ยังแสดงออกได้เสมอว่าเป็นสุข คุณสมบัตินี้เป็นผลดีต่อสุขภาพโดย ๆ ทั่วไป ตามปกติความรู้สึกต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกายนี้ยิ่งชราจะยิ่งลดน้อยลง และโรคหลาย ๆ โรคก็ไม่มีอาการรุนแรง

เหมือนก่อน ๆ ผู้ชราอาจไม่รู้สึกเลยก็ได้ว่าเป็นโรค Ludwig Asehoff (ลุดวิจ อาชอฟฟ์) ศาสตราจารย์พยาธิวิทยาเยอรมันผู้เรืองนามเล่าว่า ท่านได้ไปเยี่ยมนายแพทย์ผู้หนึ่งอายุ 97 ปี 2 วัน ก่อนที่จะถึงแก่กรรม นายแพทย์ผู้เฒ่าคนนี้ไม่ได้มีอาการอะไรซึ่งแสดงว่าเจ็บหนักเลย เมื่อท่านได้รับข่าวถึงแก่กรรม จึงทำให้ท่านคิดว่าคงเป็นการตายธรรมชาติแน่แล้ว แต่ที่ไหนได้เมื่อได้ทำการตรวจศพตามคำสั่งผู้ตาย กลับพบปอดบวมซึ่งคงเป็นมา 4 – 5 วันแล้ว และมีมะเร็งจากต่อมไทรอยด์กระจายที่ปอดอีกด้วย นายแพทย์ผู้เฒ่าเป็นผู้ที่สังเกตตนเองอยู่เสมอ แต่หาได้วินิจฉัยโรคในตนเองไม่ ทั้ง ๆ ที่มีความรู้ในระดับที่ควรจะทำได้

การเตรียมรับความชรา

ชราภาพเป็นวัยที่มีลักษณะเฉพาะ แตกต่างจากวัยอื่น ๆ ของชีวิตมนุษย์ ท่านที่มีอายุจะเข้าวัยนี้ สมควรจะตระเตรียมเพื่อจะได้มีชีวิตต่อไปด้วยความผาสุก ทางที่ดีควรจะให้แพทย์ตรวจสุขภาพ หากมีโรคหรือมีความผิดปกติของร่างกายอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่จะได้จัดการรักษาหรือแก้ไขเสียแต่ตอนนี้ ท่านที่เป็นไส้เลื่อนและได้ปล่อยไว้เป็นเวลานานแล้วโดยการใช้เข็มขัดรัดก็ดี เป็นโรคไส้ติ่งอักเสบเรื้อรัง เป็นโรคนิ่วในถุงน้ำดี หรือท่านสตรีที่เป็นโรคมดลูกหย่อนยื่นเหล่านี้ สมควรจะตัดสินใจทำการรักษาโดยผ่าตัดเสียในตอนนี้ ไม่ควรรอไว้จนชรายิ่งขึ้นอีก ศัลยกรรมผ่าตัดสำหรับคนชราสมัยนี้นับได้ว่าปลอดภัย แต่เมื่อสูงอายุอาการแทรกซ้อนที่ไม่ดีหลายอย่างอาจเกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะเมื่อมีความจำเป็นต้องทำการผ่าตัดโดยรีบด่วน การเตรียมตัวผ่าตัดก็จะสมบูรณ์ไม่ได้ มีโรคอีกโรคหนึ่งซึ่งมักรบกวนผู้สูงอายุบ่อย ๆ โรคนี้ คือ ต่อมลูกหมากบวมโต เป็นเหตุให้ขัดเบาและกระเพาะปัสสาวะอักเสบ หากเป็นเรื้อรังอยู่นานอาจมีอาการเลือดเป็นพิษเนื่องจากธาตุยูเรียในปัสสาวะ สมควรจะจัดการรักษาเสียในโอกาสนี้ด้วยเหมือนกัน ผู้ชราที่กระหายน้ำจัด ปัสสาวะมาก เหนื่อยเพลียผิดปกติและคันตามตัว ควรจะนึกถึงโรคเบาหวานและจัดการรักษาเสีย โรคนี้ส่งเสริมให้หลอดเลือดแดงแข็งซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต บรรดาโรคต่าง ๆ ที่มีลักษณะเรื้อรัง หากได้ตรวจพบเสียแต่ระยะต้น ๆ ย่อมรักษาได้ผลดีกว่าเมื่อโรคมีอาการรุดหน้าไปมากแล้ว อนึ่งที่ไม่ควรลืมคือเรื่องฟัน สมควรปรึกษาทันตแพทย์เพื่อตบแต่งให้ใช้การได้ในวัยชรา

เศรษฐกิจและการเงินก็เป็นเรื่องที่สมควรจะคิดเตรียมไว้ก่อนที่จะชรา เพราะเมื่อชราแล้วตามปกติรายได้ก็มักจะตกต่ำดังนั้นขณะเมื่อยังมีสมรรถภาพดี และมีฐานะการเงินดีอยู่ จึงควรจะออมทรัพย์ไว้เพื่อเจือจุนในวัยชรา และกิจกรรมใด ๆ ที่ต้องทำและจำเป็นต้องใช้เงินด้วย ก็ควรจะจัดการเสียก่อนให้เรียบร้อย ถึงแม้ว่าค่าใช้จ่ายในวัยชราจะลดน้อยลง แต่ก็จะมีค่ารักษาพยาบาลเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจเป็นจำนวนมากก็ได้ ผู้ชราที่ฉลาดอาจจะสละตึกใหญ่โตมโหฬารที่ตนเคยอาศัยอยู่ กลับมาอยู่บ้านเล็ก ๆ ชั้นเดียว ซึ่งนอกจากจะเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ยังเป็นการสะดวก โดยเฉพาะไม่ต้องทรมานขึ้นลงบันไดหลาย ๆ ขั้น และเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลอย่างมากต่อความผาสุกของผู้ชรา สิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความผาสุกส่งเสริมให้ชีวิตของผู้ชราเป็นสุขและยืนยาวนาน ผู้ที่มีฐานะการเงินดีก็ไม่จำเป็นต้องคิดว่าตนจะอยู่ที่ไหน หรืออยู่กับใครเมื่อตนชรา แต่สำหรับผู้ที่อัตคัด ขัดสน ไม่มีครอบครัวหรือญาติพี่น้องเป็นที่พึ่งอาศัยเรื่องนี้เป็นปัญหาสำคัญที่สุด เป็นปัญหาสังคมซึ่งรัฐบาลของประเทศต่าง ๆ กำลังสนใจและจัดการสงเคราะห์อยู่ นอกจากบ้านคนแก่ในกาลต่อไปอาจมีนิคมคนแก่เกิดขึ้น มีสถานสงเคราะห์คนแก่และแผนกคนแก่ตามโรงพยาบาล หรือโรงพยาบาลคนแก่โดยเฉพาะเพื่อบริการผู้ชราในปัญหาต่าง ๆ หรือเมื่อป่วยเจ็บสำหรับผู้ที่ยังมีสมรรถภาพดี และประสงค์จะทำงานก็อาจมีสำนักงานจัดหางานให้ทำ บางประเทศถึงกับออกกฎหมายว่าด้วยการสงเคราะห์คนชราซึ่งไม่เฉพาะเพื่อจัดให้มีที่อยู่อาศัย แต่เพื่อส่งเสริมให้ชีวิตเป็นสุขตามสภาพของผู้ชราอีกด้วย

โรคหลอดเลือดแดงแข็งและเนื้อกล้ามหัวใจตาย

ปัญหาเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดแดงแข็งยังไม่สิ้นสุด ถึงแม้จะได้มีการศึกษากันอยู่อย่างขมักเขม้น ในสภาพปกติคนชราย่อมมีหลอดเลือดแข็งเสมอ แต่หาทำอาการเสมอไปไม่ อาการจะเกิดขึ้นต่อเมื่อตำแหน่งที่เป็นโรคเป็นตำแหน่งที่เลือดจะต้องผ่านไปเลี้ยงอวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง โดยเฉพาะที่พบเป็นบ่อยมากก็คือหลอดเลือดโคโรนารีของหัวใจ แล้วเป็นเหตุให้เนื้อกล้ามหัวใจตายเมื่อมีการอุดตันเกิดขึ้น นอกจากนั้นก็ที่สมอง ที่ไตและหลอดเลือดที่ขา จากการศึกษาหลาย ๆ

แห่งอาจสรุปได้ว่าโรคหลอดเลือดแดงแข็งนี้มิได้เกิดขึ้นจากสาเหตุเดียวอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่เกิดจากสาเหตุหลาย ๆ อย่างรวมกัน

มีปัจจัยมากมายที่ร่วมกันเป็นเหตุให้เกิดโรคหลอดเลือดแข็ง กล่าวคือ นิสัยการบริโภคอาหารที่ไขมันมากกินจุอ้วนมีน้ำหนักตัวเกิน มีระดับโคเลสเตอรอลและไขมันต่าง ๆ ในเลือดสูงเป็นโรคแรงดันเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคเก๊าท์ สูบบุหรี่ซิกาแร็ตจัด ขาดการออกกำลังกายต้องเคร่งเครียดต่อภาระกิจประจำวันเป็นเนืองนิจ อิทธิพลของพันธุ์ อาชีพ อารมณ์และฮอร์โมน

อาหารเป็นสาเหตุสำคัญที่สุด ดังได้กล่าวไว้ละเอียดแล้วในเรื่องอาหารของผู้ชรา การที่อุบัติการของโรคหลอดเลือดแดงแข็งสูงขึ้นและมนุษย์ต้องเสียชีวิตเพราะเนื้อกล้ามหัวใจตายในปัจจุบันนี้มากขึ้น ข้อสำคัญก็เพราะเหตุนี้เอง ในปีต้น ๆ ของสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่ประเทศสวีเดน ฟินแลนด์ และนอร์เวย์ มีคนตายเพราะโรคหลอดเลือดแดงแข็งน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด แต่เมื่อเสร็จสงครามแล้วกลับมีมากขึ้น ที่สหสาธารณรัฐเยอรมันก็เช่นเดียวกัน ในปีหลังสงครามโลกครั้งเดียวกัน ซึ่งเป็นเวลาที่อดอยากยากจนมาก มีคนตายเพราะโรคนี้น้อยลง แต่ปัจจุบันนี้กลับมีมากขึ้น จนอาจจะกล่าวได้ว่าทุก ๆ 3 คนที่ตายในประเทศเยอรมันในปัจจุบันตายเนื่องจากเหตุนี้ บรรดาผู้รู้ต่างมีความเห็นว่าต้นเหตุของเรื่องมิใช่อื่นใดเลย คือ การบริโภคอาหารที่ประกอบไปด้วยไขมันอย่างฟุ่มเฟือยนั่นเอง

การมีน้ำหนักตัวเกินก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง โดยเฉพาะเมื่อมีน้ำหนักเกินอยู่แล้ว ยังมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอีก ถ้าจะเปรียบเทียบระหว่างบุคคลที่มีน้ำหนักตัวเป็นปกติ กับบุคคลที่มีน้ำหนักตัวเกิน จะเห็นได้ว่า ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินจะเป็นโรคแรงดันเลือดสูงมากกว่า มีธาตุไขมันในเลือดสูงกว่า เป็นโรคเบาหวานบ่อยกว่าถึง 3 เท่า และมีกรดยูริคในเลือดสูง (คือเป็นโรคเก๊าท์) บ่อยกว่าถึง 2 เท่า เหล่านี้เป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดโรคหลอดเลือดแดงแดงแข็งทั้งนั้น และเมื่อร่วมกับการมีน้ำหนักตัวเกินด้วยอีกย่อมเป็นอันตรายที่จะต้องเสี่ยงอย่างยิ่ง

สาเหตุอีกอย่างหนึ่ง คือการสูบบุหรี่ซิกาแร็ตจัด นิโคตินจะทำให้หลอดเลือดหดตัว และทำให้กรดไขมันบางชนิดในเลือดสูงขึ้นชั่วขณะ ผู้ที่สูบบุหรี่ซิกาแร็ตเป็นโรคหลอดเลือดโคโรนารีที่หัวใจบ่อยกว่าผู้ที่ไม่สูบ โดยเฉพาะผู้ชราที่มีอายุถึง 60 ปีแล้ว ยิ่งสูบจัดยิ่งตายเพราะโรคนี้มากขึ้น โดยทั่ว ๆ ไป เชื่อกันว่า ตายมากกว่า

ผู้ที่ไม่สูบถึง 20 เท่า ทั้งนี้โดยรวมโรคมะเร็งในปอด ซึ่งการสูบบุหรี่ซิกาแร็ต มีส่วนเกี่ยวข้องด้วย

ได้มีการศึกษาระยะยาวจากจำนวนบุคคลนับเป็นพัน ๆ ปรากฏว่าบุคคลที่มีโคเลสเตอรอลในเลือดสูง มีแรงดันเลือดสูงและตรวจพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงของภาพคลื่นไฟฟ้าหัวใจด้วย บุคคลเหล่านี้เสี่ยงต่อการตายที่สุดเป็นอันดับที่ 1 รองลงมาในอันดับที่ 2 ก็คือ บุคคลที่มีน้ำหนักตัวเกิน มีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง และตรวจพบมีการเปลี่ยนแปลงของภาพคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ผู้ที่ต้องเสี่ยงต่อการตายในอันดับที่ 3 คือผู้ที่มีแรงดันเลือดสูง และมีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงเท่านั้น ส่วนผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงอย่างเดียว แม้จะมีการเปลี่ยนแปลงของภาพคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ก็ยังนับว่ามีอนาคตดีกว่าเพื่อน ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงและมีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงอยู่แล้ว ยังสูบบุหรี่ซิกาแร็ตจัดอีกด้วย จะเสี่ยงต่อการตายยิ่งขึ้นอีกมาก การเป็นโรคแรงดันเลือดสูงอยู่เรื้อรัง ส่งเสริมให้หลอดเลือดโคโรนารีที่หัวใจแข็ง และเกิดพยาธิสภาพเนื้อกล้ามหัวใจตาย โรคเบาหวาน โรคไตเรื้อรัง และโรคเก๊าท์ที่มีอาการหนักก็ส่งเสริมโดยนัยเดียวกัน

โรคมะเร็งในวัยชรา

โรคนี้เกิดขึ้นในวัยชรามากกว่าในวัยอื่น ๆ ปัจจุบันนี้เมื่อมนุษย์อายุยืนยาวนานขึ้น มีผู้ชรามากขึ้น อุบัติการของมะเร็งก็เพิ่มขึ้นด้วย โรคมะเร็งเป็นสาเหตุของการตายที่สำคัญอย่างหนึ่งของผู้ชรา หญิงอายุระหว่าง 31–49 ปี เป็นมะเร็งมากกว่าชาย เนื่องจากเป็นมะเร็งที่อวัยวะสืบพันธุ์และที่เต้านม ส่วนชายอายุ 55 ปีเป็นต้นไป จะเป็นมากกว่าหญิงโดยเฉพาะคือ เป็นมะเร็งที่ระบบหายใจ ที่ทางเดินอาหาร และที่ต่อมลูกหมาก โดยทั่ว ๆ ไปการดำเนินโรค และการกระจายทางกระแสเลือดและน้ำเหลือง สำหรับผู้ชรามักจะไม่รุนแรงเหมือนในวัยอื่น ๆ เช่น มะเร็งของกระเพาะอาหารที่เกิดขึ้นเมื่ออายุยิ่งน้อยก็ยิ่งเป็นอันตรายมาก ถ้าเป็นเมื่ออายุ 40 ปี ในร้อยคนจะมีเพียง 5 คนเท่านั้น ซึ่งมีชีวิตอยู่ต่อไปได้นาน 5 ปี หรือนานกว่านั้น แต่ถ้าเป็นเมื่ออายุระหว่าง 40–60 ปี หรือเมื่ออายุ 60 ปีแล้ว จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็น 18 ในร้อย และ 28 ในร้อยตามลำดับ การกระจายทางกระแสเลือดและน้ำเหลืองของมะเร็งกระเพาะอาหาร หลอดลม

ลำไส้ใหญ่ และลำไส้ใหญ่ตอนทวารหนัก ปรากฏว่ายิ่งชรายิ่งลดน้อยลง แต่มะเร็งหลอดลมของผู้ชรา ถึงแม้การกระจายจะลดน้อยลงดังกล่าว การรุดหน้าจะรวดเร็วมากเหมือนในวัยอื่น ๆ มะเร็งของอวัยวะต่าง ๆ มักเกิดขึ้นในอายุที่แตกต่างกัน

มะเร็งเต้านมและลูกอัณฑะมักเกิดตอนอายุ	30–40 ปี
มะเร็งลำไส้ใหญ่ตอนทวารหนัก	50–60 ปี
มะเร็งมดลูกและระบบประสาท	50–75 ปี
มะเร็งกระเพาะปัสสาวะและมะเร็งต่อมลูกหมาก	60–70 ปี
มะเร็งปอดและหลอดลม	60–85 ปี
มะเร็งกระเพาะอาหารกระดูกและผิวหนัง	70–90 ปี

มะเร็งต่อมลูกหมากและมะเร็งเต้านม มักกระจายเข้ากระดูกและทำอาการปวดกระดูกอย่างรุนแรง ส่วนมะเร็งหลอดลมมักกระจายเข้าสมอง

อาการแรกของมะเร็งซึ่งผู้ชราเป็นมากที่สุด นอกจากน้ำหนักตัวลด อาการที่สำคัญคือ เบื่ออาหาร ไม่ชอบอาหารบางอย่าง คลื่นไส้อาเจียน ปวดท้อง แน่นท้อง อาการเหล่านี้ถึงแม้จะเป็นอาการที่สามัญ แต่สำหรับผู้ชราอย่าได้นิ่งนอนใจ ควรปรึกษาแพทย์ทันที

สำหรับโรคมะเร็งหลอดอาหาร ซึ่งคนไทยเป็นกันมากเมื่ออายุ 50–60 ปี พึงสังเกตอาการกลืนอาหารติดคอโดยไม่มีอาการเจ็บปวดเป็นสำคัญ

มะเร็งลำไส้ใหญ่ผู้ชราเป็นกันมากเหมือนกัน ส่วนมากอยู่ตอนล่างใกล้ทวารหนัก แพทย์ใช้นิ้วแยงตรวจพบได้ มักเกิดขึ้นเมื่ออายุ 60 ปี อาการที่ควรสังเกต นอกจากน้ำหนักตัวลด เบื่ออาหาร ซีด คืออาการท้องผูก รู้สึกถ่ายไม่หมดท้อง อุจจาระก้อนเล็กผิดปกติไป กลั้นอุจจาระไม่อยู่มีเลือดปนอุจจาระ และปวดท้องตอนล่าง การผ่าตัดได้ผลดีมาก ถ้าอายุ 70 ปีแล้ว และผ่านการผ่าตัดมาด้วยดีก็มีการคาดอายุขัยเหมือนผู้ชราที่สบายธรรมดา

มะเร็งหลอดลมปัจจุบันนี้มีอุบัติการเพิ่มขึ้นในวัยชรา เพศชายเป็นมากกว่าเพศหญิง ในส่วนสัด 9 ต่อ 1 นอกจากสาเหตุอื่น ๆ ก็เป็นที่ทราบกันทั่วไปแล้วว่า การสูบบุหรี่ซิกาแร็ตเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดมะเร็งหลอดลม อาการที่ควรสังเกต คือ อาการไอเรื้อรัง โดยมากมีเสมหะน้ำหนักตัวลด หายใจเหนื่อยหอบ เจ็บปวดบริเวณทรวงอก ไอเป็นเลือด เมื่อสงสัยต้องเอกซเรย์ปอด และ

เพื่อวินิจฉัยให้ได้ตั้งแต่ระยะแรกเริ่มทางอเมริกาถึงกับแนะนำให้ผู้ชายอายุ 40 ปีขึ้นไป ไปตรวจปอดเอกซเรย์ทุก ๆ 6 เดือน

มะเร็งต่อมลูกหมากผู้ชรามักเป็นกันมาก และยิ่งชราก็ยิ่งพบเป็นบ่อยขึ้น กล่าวคือ เมื่ออายุ 50 ปี จะพบได้ราว 15 ถึง 20 ในร้อยคน แต่เมื่ออายุถึง 80 ปี จะพบเป็นถึง 60 ในร้อยคน อาการที่สำคัญคือ ขัดเบา ปัสสาวะไม่สะดวก ปัสสาวะบ่อยบางทีเจ็บปวดด้วย มะเร็งนี้มักกระจายเข้ากระดูก ถ้ายังไม่กระจายการรักษาโดยผ่าตัดจะช่วยให้มีชีวิตอยู่ได้อีกราว 10 ปี

เรื่องมะเร็งนี้สำคัญอยู่ที่ต้องวินิจฉัยให้ได้ตั้งแต่ระยะต้นของโรค ขอกล่าวซ้ำว่า อาการน้ำหนักตัวลดมากและซีดเป็นอาการที่สำคัญที่สุดซึ่งผู้ชราจะนิ่งนอนใจมิได้ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ชรานึกถึงโรคมะเร็งเสียตั้งแต่ระยะต้นของโรค เพื่อจะได้ปรึกษาแพทย์ต่อไป จึงได้รวบรวมอาการกับตำแหน่งที่อาจจะเป็นมะเร็งได้ดังต่อไปนี้ :–

อาการ	อัยวะที่อาจเป็นมะเร็ง
ปัสสาวะเป็นเลือด	กระเพาะปัสสาวะ ไต สำหรับชาย
ความผิดปกติเกี่ยวกับการถ่ายปัสสาวะ	ต่อมลูกหมาก
เลือดออกทางช่องคลอด	รังไข่ หรือ ท่อรังไข่
มุตกิตสีเหลืองนวล หรือเลือดออกภายหลังการร่วมประเวณี	มดลูก ช่องคลอด
ลูกอัณฑะบวม ไม่ปวด	ลูกอัณฑะ
อุจจาระร่วงปนเลือดบ้างไม่ปนบ้างสลับกับท้องผูก	ตับอ่อน ลำไส้
กลืนลำบากอยู่เรื่อย ๆ ปวดแน่นท้องตอนบนอาเจียน น้ำหนักตัวลด	หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร
ปวดแน่นเสียดบริเวณท้องข้างขวาตอนบน	ถุงน้ำดี ตับ
เลือดออกจากหัวนม หัวนมแฟบ มีก้อนในเต้านม ไม่ปวดเจ็บ	เต้านม
แผลที่เรื้อรังไม่รู้จักหาย ฝีที่ไม่หาย แล้ว	ผิวหนัง

ยังขยายตัวอีก	
ก้อนที่ริมฝีปาก ในปากและลิ้น ซึ่งไม่รู้จักหาย	ริมฝีปาก ปาก
ต่อมน้ำเหลืองโตทั่วตัว	เลือด
ปวดศรีษะ ตาฟาง เวียนศรีษะ อารมณ์ เปลี่ยนแปลง ซึม	สมอง
ความผิดปกติของสายตา มองไม่เห็น	ตา
เสียงแหบเรื้อรัง ไออยู่เสมอ	หลอดคอ ปอด
ต่อมธัยรอยด์บวม กลืนลำบาก เสียงแหบ	ต่อมธัยรอยด์

อาการทั้งหลายดังกล่าวนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นมะเร็งเสมอไป อาจเป็นอาการของโรคอื่นก็ได้ เช่น อาการไอเรื้อรัง อาจเป็นมะเร็งหลอดลมก็ได้ เป็นวัณโรคก็ได้ ปอดพองหรือหัวใจอ่อนก็ได้ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อมีอาการเหล่านี้ขึ้น ผู้ชราสมควรให้แพทย์ตรวจ และถึงแม้จะเป็นโรคอื่นซึ่งไม่ใช่มะเร็งก็ควรได้รับการรักษา

อุบัติเหตุหลอดเลือดสมอง

กลุ่มอาการนี้หมายถึงกรณีที่มีเลือดออกในสมอง รวมทั้งกรณีที่สมองน่วมเนื่องจากโรคของหลอดเลือดในสมอง ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วต่างก็ทำอาการอัมพาตเหมือน ๆ กัน เป็นพยาธิสภาพที่สำคัญสำหรับผู้มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป กลุ่มอาการนี้มีอุบัติการเพิ่มขึ้นเหมือนสภาพอื่น ๆ ในวัยชรา ดังจะเห็นได้จากสถิติในต่างประเทศดังต่อไปนี้

อุบัติเหตุหลอดเลือดสมอง

คิดเป็นส่วนร้อยจากมรณกรรมทั้งหมด

	ปี 1923/1925	ปี 1953
ประเทศนอร์เวย์	7.1	15.7
ประเทศสวีเดน	6.6	14.7
ประเทศอังกฤษ	5.9	12.3
ประเทศเยอรมัน	5.4	13.8
ประเทศฝรั่งเศส	5.2	10.9
ประเทศสวิตเซอร์แลนด์	3.7	13.7

ในประเทศไทยถึงแม้จะไม่มีตัวเลขแสดง แต่จากการสังเกตโดยทั่ว ๆ ไป ของนายแพทย์ผู้ส้นทัดในเรื่องนี้ ก็ปรากฏว่ามีอุบัติการเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน สาเหตุที่เพิ่มขึ้นก็เพราะปัจจุบันนี้เป็นโรคหลอดเลือดแดงแข็ง และโรคแรงดันเลือดสูงกันมากนั่นเอง

การวินิจฉัยโรคนี้โดยเฉพาะการตัดสินว่า อัมพาตที่เกิดขึ้นนั้น เนื่องมาจากเลือดออกในสมอง หรือเนื่องจากสมองน่วม แม้สำหรับนายแพทย์เองในบางกรณีก็เป็นปัญหาที่ยากมาก และจำเป็นต้องอาศัยการตรวจพิเศษอื่น ๆ ประกอบการพิจารณา รายที่เกิดขึ้นเนื่องจากเลือดออกในสมอง มักพบมีอายุระหว่าง 45–60 ปี (แต่เด็กหนุ่มก็เป็นได้) มักเกิดอาการขึ้นในเวลากลางวัน ภายหลังการออกกำลังกายอย่างมากหรือการตื่นเต้น ผู้ป่วยจะหมดสติไปอย่างรวดเร็ว หน้าแดง บางทีก็ปนเขียว มีไข้ ผู้ป่วยมักเป็นโรคแรงดันเลือดสูงอยู่แล้ว ส่วนรายที่เกิดขึ้นเนื่องจากสมองน่วม ผู้ป่วยมักจะมีอายุมากกว่า คือ อายุ 60 ปีขึ้นไป มักเกิดอาการขึ้นในเวลากลางคืน หรือ เมื่อตื่นนอน ผู้ป่วยมีสติดีหรืออาจหมดไปอย่างช้า ๆ หน้าซีด ไม่เป็นไข้ ผู้ป่วยจำพวกนี้มักเป็นหลอดเลือดแดงแข็ง หรือ โรคเบาหวานอยู่ก่อนแล้ว

ข้อสังเกตง่าย ๆ เหล่านี้อาจเป็นประโยชน์สำหรับเหตุการณ์เฉพาะหน้า ทุก ๆ กรณี ผู้ป่วยต้องนอนสงบ แต่ถ้าสงสัยเป็นพวกแรก ควรนอนศรีษะสูง พวกหลัง ควรนอนศรีษะต่ำ ผู้ป่วยต้องหายใจได้สะดวก และการใช้อ๊อกซิเจนช่วยสำคัญที่สุด ผู้ชราที่มีทรัพย์ ถ้ามีท่ออ๊อกซิเจนไว้กับบ้านสำหรับยามฉุกเฉินเช่นนี้ก็จะเป็นประโยชน์มาก

จากการศึกษาหลาย ๆ แห่ง โดยเฉพาะจากโรงพยาบาลประสาทโรเซนฮูเกน ในกรุงเวียนนา ซึ่งรวบรวมผู้ป่วยประเภทนี้ได้ถึง 4,440 คน ในเวลา 12 ปี ปรากฏว่าก่อนที่จะเกิดอุบัติเหตุหลอดเลือดสมอง 50 ในร้อยของจำนวนผู้ป่วยจะมีอาการนำเกิดขึ้นมาก่อน อาการนำดังกล่าวนี้ อาจเกิดขึ้นก่อนเพียง 3–4 วัน หรือ อาจมีอยู่แล้วเป็นแรมเดือนหรือแรมปีก็ได้ พวกหนึ่งเป็นอาการของโรคแรงดันเลือดสูง คือ ปวดศรีษะ เวียนศรีษะ หูอื้อ นอนไม่หลับ ตื่นเต้น อีกพวกหนึ่งเป็นอาการของโรคสมองกระด้าง (cerebral sclerosis) ผู้ป่วยมึนซึมและเวียนศรีษะมากกว่าปวดศรีษะจริง ๆ ยิ่งมีงานหนักยิ่งเป็นมากและมักจะเกิดขึ้นบ่อยภายหลังเสพสุรามาก หรือสูบบุหรี่จัด บางวันอาจอ่อนเพลียหมดเรี่ยวแรงไปชั่ว

ระยะ 2 – 3 ชั่วโมง แล้วก็กลับดีเป็นปกติใหม่อีก บางคนพูดไม่คล่องเพราะนึกคำไม่ออก มีอาการชาครึ่งซีกที่หน้าหรือลำตัว หรือแขนขาหมดแรงไปชั่วขณะ นอกจากนี้ยังมีอาการทางด้านอารมณ์และจิตใจอีก ซึ่งจะไม่กล่าวในที่นี้ เพราะอาการต่าง ๆ เท่าที่กล่าวมาแล้วก็ควรจะเพียงพอ ในอันที่จะชักจูงให้ผู้ชราไปปรึกษาหารือแพทย์ เพื่อรับการแนะนำและรักษาต่อไป

หู

โสตประสาทมักเสื่อมไปตามชราภาพ ยิ่งชราก็ยิ่งเสื่อมมากขึ้น ดังนั้นจึงปรากฏว่าผู้ชราที่อายุเลย 75 ปี ทุก ๆ 4 คน จะมีอาการหูตึงคนหนึ่ง ความเสื่อมของโสตประสาทอาจเป็นมากก็ได้ หรือเป็นเพียงเล็กน้อยก็ได้ บางคนหูตึงเท่านั้น ยังพอได้ยินบ้าง แต่บางคนหูหนวกจนไม่ได้ยินเลย โดยมากเสียงแหลมมักไม่ได้ยินก่อนอื่น เช่น เสียงนกร้อง กระดิ่ง หรือโทรศัพท์ นิสัยของมนุษย์โดยทั่ว ๆ ไปเมื่อมีความผิดปกติเกี่ยวกับตา มักจะรีบไปหาแพทย์โดยเร็ว แต่มักจะเพิกเฉยเมื่อเกี่ยวกับโสตประสาท เช่นนี้หาถูกไม่ เพราะบางกรณี แพทย์อาจช่วยเหลือได้อย่างง่ายดาย เช่น เมื่อหูตึง เพราะมี "ขี้หู" อุดตัน แม้บางกรณีที่ยุ่งยาก แพทย์ก็ยังอาจช่วยได้โดยวิธีศัลยกรรม สภาพหูตึงหรือหนวกมีอิทธิพลต่อจิตใจมิใช่น้อย ความสัมพันธ์ของมนุษย์ต่อมนุษย์นั้น โดยสำคัญก็ด้วยการสนทนาปราศรัยซึ่งกันและกัน เนื่องจากสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ตามปกติผู้ชราก็มีการสัมพันธ์อยู่ในวงแคบมามากแล้ว เมื่อไม่สามารถจะสนทนากับใครให้เข้าใจได้อีกด้วย ชีวิตก็ยิ่งโดดเดี่ยว เป็นเหตุให้อารมณ์ไม่เบิกบาน อาจขี้สงสัยและเข้าใจผิดต่าง ๆ เพราะตนเองไม่ได้ยิน บางทีก็เกรงว่าคนอื่นจะไม่เข้าใจตน หรือตนเองอาจจะไม่เข้าใจเขาก็ได้ ด้วยเหตุนี้ผู้ชราที่หูหนวกจึงมีจิตใจอยากจะปลีกตัวอยู่ในระหว่างผู้ที่หูหนวกด้วยกันมากกว่าที่จะอยู่ในสังคมของผู้ที่มีโสตประสาทเป็นปกติ ผู้ที่มีความผิดปกติทางสายตาตามธรรมดามักจะรีบไปหาแพทย์เพื่อให้จัดแว่นตาให้เหมาะสม การใส่แว่นตาเป็นของธรรมดา และนอกเหนือจากนั้น สำหรับผู้ชราบางท่าน การใส่แว่นตา ยังเพิ่มความสง่าและภาคภูมิให้อีกด้วย สำหรับผู้ที่มีความเสื่อมทางโสตประสาท ก็มีเครื่องใส่หูเพื่อให้ได้ยินชัดขึ้นเหมือนกัน เครื่องเช่นนี้รู้จักกันมา 30 ปีกว่าแล้ว และมีการดัดแปลงให้ดีขึ้นอยู่เสมอ ๆ แต่

ผู้ชราส่วนมากไม่นิยม จะลองใช้ก็ต่อเมื่อเกือบจะไม่ได้ยินเลยแล้ว เพราะการใช้เครื่องใส่หู นอกจากจะไม่งดงามยังเป็นเครื่องแสดงให้ผู้อื่นทราบว่า ตนหูหนวกเสียอีกด้วย ความจริงสมควรที่จะทดลองใช้ เพราะเป็นประโยชน์ ปัจจุบันนี้บริษัทที่ผลิตเครื่องช่วยฟัง ต่างก็พยายามทำให้เล็กที่สุด ไม่ให้ประเจิดประเจ้อ ข้อสำคัญก่อนจะใช้ต้องให้โสตแพทย์ตรวจเสียก่อน ต้องลองเครื่องให้เหมาะแล้วต้องฝึกตนให้เคยชินจึงจะใช้ได้ประโยชน์

ตา

สายตาของมนุษย์เสื่อมตามความชราที่เกิดขึ้น สถิติจากสหรัฐอเมริกาแสดงว่า ในจำนวนผู้ชรา 1,000 คน 86 ในร้อยยังมีสายตาดีโดยใส่แว่นและไม่ใส่แว่น ในจำนวนที่ตรวจนี้ผู้ชราที่มีอายุเกิน 90 ปีแล้ว ยังมีสายตาดีอยู่ถึง 67.4 ในร้อยตัวเลขเหล่านี้แสดงให้เห็นเป็นที่น่ายินดีว่า ถึงแม้จะมีการเสื่อมของตาตามความชราก็ยังมีหนทางที่ช่วยให้มีสายตาดีอยู่ได้จนสูงอายุ สำหรับแพทย์นัยน์ตาเปรียบเหมือนหน้าต่าง เพราะสามารถมองเห็นสภาพของหลอดเลือดภายในได้ว่าเป็นอย่างไร แข็งหรือไม่ มากน้อยเพียงใด ผู้ชรามักมองอะไรไม่ใคร่เห็นในเวลากลางคืน เนื่องจากมีความเสื่อมในการปรับตัวของสายตาจากสว่างมาสู่ความมืด ในแสงแดดจัด ๆ ก็เหมือนกัน ผู้ชรามักจะมองอะไรไม่ใคร่เห็น แต่จะเห็นสีแดงและเหลืองได้ดีกว่าสีน้ำเงินและเขียว การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือที่แก้วตา เนื่องจากความเหี่ยวแห้งและการเปลี่ยนแปลงในปริมาณแร่ธาตุและโปรตีนแก้วตาไม่สามารถจะยืดหดตัวได้เหมือนก่อน ๆ ผู้ชราจึงไม่สามารถจะมองเห็นระยะใกล้ได้ชัด และจำเป็นต้องใส่แว่นตาช่วย แต่ในระยะไกลกลับเห็นได้ดี ส่วนผู้ที่มีสายตาสั้นมาแต่กำเนิด เมื่อชรากลับเห็นในระยะใกล้ได้โดยไม่ต้องใส่แว่น

แก้วตาไม่แต่เสียไปซึ่งความยืดหดตัวเท่านั้น ยิ่งชรามากขึ้นก็ยิ่งมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอีก ในที่สุดก็ขุ่นมัวและกระด้างเกิดเป็นต้อแก้วตา(cataract) โดยมากจะเป็นข้างเดียวก่อน นาน ๆ ไปจึงอาจเป็นอีกข้างหนึ่ง อาการแรกคือ ตามัวโดยไม่มีอาการเจ็บปวดหรืออักเสบแต่อย่างใด ในแสงแดดจัดมองเห็นไม่ชัดแต่กลับเห็นได้ดีในที่ร่ม โรคนี้ไม่มียารักษา ต้องทำการผ่าตัดเอาแก้วตาออกแล้วใส่แว่นพิเศษแทน เป็นโรคที่อาจเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ด้วย เพราะอาจเป็นได้

หลาย ๆ คนในครอบครัวเดียวกัน สำหรับผู้ชรามักจะเกิดขึ้นเมื่อมีอายุ 70 ปี ล่วงแล้ว ถ้ามิได้เป็นโรคเกี่ยวกับไฟธาตุอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ก่อน เช่น โรคเบาหวาน

โรคตาของผู้ชราที่สำคัญอีกโรคหนึ่ง คือ ต้อหิน (glaucoma) ต้อหินเป็นโรคที่เกิดขึ้นอย่างช้า ๆ โดยสังเกตไม่ได้ เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ตาบอดในวัยชรา สาเหตุที่เกิดขึ้นนั้นเนื่องจากมีแรงดันสูงเกิดขึ้นภายในตา ทำให้ตามัว ใส่แว่นตาก็ไม่ดีขึ้น กลางคืนมองไม่เห็นยิ่งขึ้น บริเวณที่มองเห็นก็แคบเข้า เห็นสายรุ้งเมื่อมองในที่แจ้งแสงจัด เห็นแสงเป็นวงกลมรอบดวงไฟ อาการเหล่านี้โดยมากมีอยู่นานแล้ว แต่ผู้ชรามักไม่สนใจ ไม่ได้สังเกต เป็นเหตุให้ได้รับการรักษาช้าไป ตอนหลังเมื่อเป็นมากแล้ว มีอาการปวดศรีษะรุนแรงจึงไปหาแพทย์ ต้อหินเป็นโรคกรรมพันธุ์ ดังนั้น ถ้าปรากฏว่า บรรพบุรุษเคยเป็นโรคนี้ ลูกหลานเมื่ออายุเลย 40 ปีแล้ว สมควรจะปรึกษาจักษุแพทย์อยู่เสมอ ไม่มีใครเลยที่จะวินิจฉัยโรคนี้ได้ นอกจากจักษุแพทย์

ชราภาพของสตรี

ตัวการที่บังคับความเป็นหญิงหรือชายของมนุษย์ คือ ต่อมภายในทางเพศ หญิงได้แก่ รังไข่ ชายได้แก่ อัณฑะ ชราภาพเกิดขึ้นในสตรีเร็วกว่าในชายมาก ทั้งนี้เพราะต่อมรังไข่แก่เร็ว ตั้งแต่อายุ 30 ปีเป็นต้นไป น้ำหนักของต่อมนี้เริ่มลดลงเรื่อย ๆ จนในที่สุด รังไข่ก็เหี่ยวฝ่อ ถึงตอนนี้ อันเป็นระยะวิกฤตของชีวิตสตรี คือ อายุราว 45 – 50 ปี ประจำเดือนจะหมดไป ภาษาแพทย์เรียกว่าเมนโนพอซ สตรีไม่สามารถจะมีลูกได้อีก ส่วนชายนั้นปรากฏว่าอัณฑะแก่ช้าจะแก่ไปพร้อมกับทิชชูและต่อมภายในอื่น ๆ ของร่างกาย ชายอายุ 90 ปี จึงยังสามารถมีลูกได้ การที่สตรีมีระยะวิกฤตเช่นนี้ก็เป็นการดี เพราะการมีครรภ์ภายหลังอายุ 50 ปี อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตของมารดา และทารกก็จะมีความพิการแต่กำเนิดหลาย ๆ อย่างอีกด้วย

ตอนก่อนจะถึงระยะวิกฤตสตรีมักอ้วนขึ้น ทั้งนี้ไม่ใช่เพราะขาดฮอร์โมน แต่เป็นเพราะขาดอิริยาบถทั่ว ๆ ไป แล้วไม่ได้ลดอาหารลงตามส่วน นอกจากนั้นประจำเดือนจะน้อยลงไม่สม่ำเสมอเป็นเวลาตามกำหนด บางทีก็มากจนตกเลือด ถ้าสตรีมีครรภ์ในตอนนี้ก็มักคลอดยาก และทารกจะเสี่ยงต่อความพิการแต่กำเนิดอย่างมาก

ในระยะหลังเมนโนพอซ เมื่อสตรีขาดฮอร์โมนจากรังไข่ มักมีอาการทางประสาทเกิดขึ้น โดยเฉพาะรู้สึกร้อนวูบวาบที่หน้าผาก หน้าอก และฝ่ามือ รองลงมาก็คือ ปวดศรีษะและวิงเวียน สตรีที่มีเรือนแล้วมักมีอาการดังกล่าวมากกว่าสตรีที่เป็นโสด ส่วนสตรีที่ถูกตัดรังไข่ออกยิ่งมีอาการมากกว่าเพื่อน ตามปกติราว 30 วัน ภายหลังการผ่าตัดก็เกิดอาการแล้ว ถ้าอาการร้อนวูบวาบนี้เกิดปุบปับหายไป ก็อาจจะถือได้ว่าในไม่ช้าก็ต้องมีเลือดออกทางช่องคลอดอีก หรือมิฉะนั้นก็มีเนื้อร้ายชนิดที่ผลิตฮอร์โมนได้กำลังเกิดขึ้นแล้ว โดยทั่ว ๆ ไปอาจกล่าวได้ว่าสตรีที่เคยมีประจำเดือนเป็นปกติเรียบร้อยเสมอมา มักผ่านระยะวิกฤตนี้ไปได้อย่างสบาย

ทางด้านกามารมณ์ในระยะก่อนเมนโนพอซ สตรีมักมีความใคร่มากขึ้น ซึ่งคงจะเป็นผลทางจิตใจมากกว่าผลทางด้านฮอร์โมน แม้สตรีที่เคยเย็นชาอยู่ก่อนก็กลับเป็นปกติเป็นภาวะที่เรียกว่า "second spring" ก็ได้ ภาวะนี้สามีที่ดีทุกคนควรจะรู้จัก เพราะถ้าไม่ปรับตัวคล้อยตาม อาจก่อให้เกิดความยุ่งยากในครอบครัวขึ้นได้ สตรีบางคนอาจเปลี่ยนไปอีกแบบหนึ่ง คือ กลายเป็นคนหึงจัดซึ่งสามีต้องระวัง

ในระยะหลังเมนโนพอซ ตามปกติสภาพกามารมณ์ของสตรีมักอยู่ในระดับเดียวกันกับชาย แต่อาจมีภาวะผิดธรรมดาเกิดขึ้นก็ได้ กล่าวคือ อาจมีความใคร่ลดน้อยลง และอาจเป็นเอามากจนกระทั่งรังเกียจสามีของตนก็เป็นได้ หรืออาจเป็นในลักษณะตรงกันข้ามก็ได้เหมือนกัน ในระยะนี้ สตรีมิได้มีการเปลี่ยนแปลงแต่ทางกายและทางด้านกามารมณ์ แต่จิตใจก็เปลี่ยนไปด้วย อาจเห็นแก่ตัวมากขึ้น บึกบึนอดทนมากขึ้น สามารถประกอบกิจกรรมเป็นชิ้นเป็นอันและดีเด่นยิ่งขึ้น ระยะวิกฤตของชีวิตสตรีเป็นระยะแห่งการสูญเสียหลายสิ่งหลายอย่าง ประจำเดือนหมดไป ไม่มีหวังจะได้ลูกอีกต่อไป ญาติพี่น้องตายจากไป บุตรธิดาต่างก็มีเหย้ามีเรือนแยกไป สามีก็ชราเกษียณอายุหรืออาจตายจากไป รายได้ตกต่ำ เหล่านี้ย่อมมีผลทางจิตใจอย่างยิ่ง เป็นโศกนาฏกรรมของชีวิต บางคนถึงกับเป็นโรคประสาทหรือจิตวิปริตไปก็ได้ เพื่อให้สมดุลกับการที่ต้องเสียไปดังกล่าว สตรีโดยมากจะหันไปหางานอดิเรกอย่างใดอย่างหนึ่ง ประกอบกรณียกิจเพื่อสังคมตามองค์การและมูลนิธิต่าง ๆ และบางท่านก็ธรรมะธรรมโมเข้าวัดถือศีล หรือ

บวชเป็นชีไปเลย

การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในระยะวิกฤตของชีวิตสตรีมิใช่ชราภาพ แต่เป็นการเตรียมตัวของร่างกายเพื่อชีวิตในวัยชรา เมื่อผ่านระยะนี้ไปแล้ว สตรีก็มิได้มีสมรรถภาพด้อยไปกว่าชายแต่อย่างใด ชายชราบางคนเมื่อเกษียณแล้วอาจเดือดร้อนเพราะว่างงาน ไม่มีกิจการใดที่เป็นชิ้นเป็นอันจะกระทำ แต่สตรีชรานั้นอย่างน้อยก็ยังมีงานบ้านเป็นเดิมพันอยู่แล้ว ปัจจุบันนี้ไม่น้อยที่คุณย่าคุณยายต้องรับหน้าที่เลี้ยงหลานแทนพ่อแม่ของเด็กซึ่งต้องไปทำงาน ไม่มีเวลาที่จะดูแลได้ด้วยตนเอง การที่จะหาพี่เลี้ยงก็เป็นปัญหาที่ยุ่งยาก และพี่เลี้ยงก็หาดีไปกว่าคุณย่าหรือคุณยายได้ไม่ ตามปกติคุณย่าหรือคุณยายปฏิบัติหน้าที่นี้ด้วยความเต็มใจ เพราะนอกจากจะภูมิใจที่บุตรธิดาซึ่งเติบโตจนมีครอบครัวไปแล้ว ยังต้องพึ่งอาศัยตนอยู่อีก การเลี้ยงหลานยังเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขทางจิตใจอีกด้วย สตรีชราจึงมีบทบาทด้วยในสังคมปัจจุบันโดยปริยาย

สตรีชราถึงแม้จะมีสิ่งบกพร่องทางร่างกายหรือมีพยาธิสภาพอยู่หลาย ๆ อย่าง ก็มีความอดทนและทนทานอย่างน่ามหัศจรรย์ ซึ่งชายชราไม่มีหนทางจะสู้ได้ เป็นเครื่องแสดงว่าธรรมชาติได้สร้างร่างกายของสตรีให้มีความต้านทานและคงทนมากกว่าชาย ให้สามารถปรับตนเองได้ดีกว่าและอดทนกว่า ดังนั้นจึงไม่เป็นปัญหาที่ในบรรดาผู้ชราด้วยกันส่วนมากเป็นสตรี

อุบัติเหตุกับผู้ชรา

อุบัติเหตุเป็นเรื่องที่ผู้ชราจะต้องระมัดระวัง เพราะยิ่งชราอุบัติเหตุต่าง ๆ ยิ่งเกิดขึ้นได้ง่ายมาก ผู้ชราขาดความประเปรียวของวัยหนุ่ม และเนื่องจากการเสื่อมโทรมหรือจากการเป็นโรคเรื้อรัง ข้อต่าง ๆ ก็ฝืด ทิชชูยึดประสานก็กระด้างไม่ยืดหยุ่นเนื้อกล้ามมักอ่อนเปลี้ยและประสาทก็ช้าลง คนชราถ้าเสียหลักเซเป็นต้องล้มไม่เหมือนคนหนุ่ม ๆ ถึงแม้จะเซก็ยังตั้งตัวได้ในความมืดผู้ชรามองอะไรไม่ใคร่เห็นเวลาเดินก็มักจะก้าวเท้าสั้นและยกเท้าขึ้นเตี้ย ๆ เป็นเหตุให้สดุดสิ่งของบนพื้น สดุดธรณีประตูหรือแม้ขอบพรมได้ง่ายดาย การใช้แว่นซึ่งดูได้ทั้งใกล้และไกลก็เหมือนกัน กว่าจะเคยชินก็อาจทำให้หกล้มได้แล้วหลายครั้ง ถ้าแสงสว่างไม่พออาจพลาดบันไดขั้นสุดท้ายเพราะคิดว่าหมดแล้วก็ได้ การใช้มือก็มัก

ไม่คล่องเหมือนเมื่อยังหนุ่ม แม้ภารกิจประจำวันที่เคยทำอยู่เสมอ ๆ ก็ยังอาจเกิดการผิดพลาดได้เช่น โกนหนวดอาจเป็นบาดแผลเลือดไหลเพราะมิได้ระมัดระวังในห้องน้ำอาจเกิดอุบัติเหตุได้บ่อย ๆ เพราะพื้นลื่นบ้าง หรือเพราะขอบอ่างอาบน้ำลื่นไม่มีที่เกาะ เวลางัวเงียเมื่อตื่นนอนเช้า หรือตอนกลางคืนอาจเหยียบพรมหน้าเตียงไถลหกล้มก็ได้เหล่านี้เป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ภายในบ้านทั้งสิ้น แต่สำหรับผู้ชราอาจเป็นอันตรายได้อย่างมาก ผู้ชราควรจะระงับไม่กระทำบางสิ่งบางอย่างที่เกินกำลังและไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตน จะคิดว่าคนหนุ่มทำได้ ตนเองก็ทำได้เหมือนกันนั้น ไม่ถูกกาละเทศะเสียแล้ว สิ่งใดที่เกี่ยวกับการขึ้นที่สูงต้องปีนป่ายเหล่านี้ควรละเว้นการกระทำที่รีบร้อนแข่งกับเวลาก็ดี หรือที่ผิดแปลกไปจากความเคยชินที่ตนเคยปฏิบัติอยู่ก็ดี เหล่านี้อาจเกิดอุบัติเหตุได้เสมอ

อันตรายที่สำคัญที่สุดซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากอุบัติเหตุในวัยชราคือ กระดูกหัก กระดูกผู้ชราหักง่าย เพราะส่วนมากเป็นโรคกระดูกโปร่งอยู่แล้ว โดยเฉพาะสตรีชรากระดูกหักบ่อยกว่าชายชราถึง 2 เท่า กระดูกขาอ่อนหักบ่อยกว่าเพื่อน สมัยก่อน ๆ กลัวกันมากเพราะต้องรักษาอยู่นานและผลก็ไม่ดี แต่ปัจจุบันนี้มีวิธีรักษาให้หายเป็นปกติได้และเร็วขึ้นด้วย โดยทั่ว ๆ ไปกระดูกักในวัยชรามักปลอดภัย ถ้าไม่มีโรคอื่นแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ช้อคหรือภาวะหลอดเลือดถูกอุดตัน รายที่ต้องเสียชีวิตมากเนื่องจากกระดูกกระโหลกศรีษะแตกและกระดูกขาอ่อนหัก

อุบัติเหตุบนถนนก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งผู้ชราควรระวัง ปัจจุบันนี้การจราจรได้ทวีและคับคั่งยิ่งขึ้น ปรากฏว่าอุบัติเหตุบนถนนก็เพิ่มขึ้นและมีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้ชราด้วย สำหรับผู้ชราซึ่งมีปฏิกิริยาทางประสาทต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ช้าอยู่แล้ว ทั้งจักษุและโสตประสาทก็เสื่อมและอาจไม่รู้เรื่องเกี่ยวกับกฎจราจรใหม่ ๆ ดีอีกด้วย ย่อมได้รับอุบัติเหตุจากการเดินถนนได้อย่างง่ายดาย เด็ก ๆ ส่วนมากได้รับอันตรายเพราะกำลังเพลินในการเล่น ส่วนผู้ชราก็อาจจะเผลอตัวได้เหมือนกัน เพราะอาจมัวพะวงอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ผู้ขับรถสมควรจะให้ความระมัดระวังต่อผู้ชราเหมือนกับที่ตนต้องระวังเมื่อมีเด็กเล่นอยู่บนถนน ผู้ชราเองก็ควรเลือกถนนที่ปลอดภัยสำหรับเดินเล่นเพื่อออกกำลังกาย เวลาข้ามถนนควรข้ามเฉพาะในเขตที่ได้กำหนดไว้ ควรเหลียวซ้ายแลขวาให้แน่ใจว่าปลอดภัยเสียก่อน และ

ถ้ามีไฟสัญญาณก็ข้ามเมื่อไฟเขียวอย่าได้ไว้วางใจในความศักดิ์สิทธิ์ของ "ทางม้าลาย" ทั้งหลายเป็นอันขาดจะเสียชีวิตเสียเปล่า ๆ

ปัญหาเรื่องผู้ชราสมควรจะขับรถยนต์หรือไม่ เรื่องนี้น่าจะเป็นเรื่องของบุคคลเป็นราย ๆ ไป ผู้ชราที่เคยขับรถอยู่เสมอแล้ว และยังทะมัดทะแมงอยู่ ก็ควรจะขับต่อไปได้ ถึงแม้หูจะตึงหรือหนวกอีกด้วยก็ตาม คนขับรถที่หูหนวกมักไม่ใคร่เกิดอุบัติเหตุเพราะจะระมัดระวังมากขึ้น ข้อสำคัญอย่าเปลี่ยนรถใหม่และต้องขับอยู่เสมอ ๆ ส่วนผู้ชราซึ่งแม้จะเคยขับรถอยู่แล้ว แต่สายตาไม่ดีรู้สึกหวาดไม่ใคร่แน่ใจตนเองหรือเป็นโรคอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่ควรขับต่อไป เช่นเดียวกับผู้ที่มีอายุเลย 50 ปีแล้ว ยังขับรถไม่เป็นก็อย่าริเริ่มเรียนขับรถเลยจะเป็นการเสี่ยงอันตรายมากอยู่

การหลับการนอน

การนอนหลับเป็นการพักผ่อนของร่างกาย ป้องกันไม่ให้เป็นอันตรายเนื่องจากความเหน็ดเหนื่อย และรักษาไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีของหัวใจและการโคจรของเลือด ยิ่งหลับได้นานและหลับได้สนิทก็ยิ่งเป็นคุณประโยชน์มากขึ้น การนอนหลับได้ดีเป็นเครื่องแสดงถึงสุขภาพที่ดีของร่างกายและจิตใจ ผู้อายุยืนจึงมักนอนหลับได้ดีเสมอ มนุษย์เราใช้ $\frac{1}{3}$ ของชีวิตเพื่อการนอน ถ้าจะว่าตามนัยของ Sigmund Freud (ซิกมุนด์ ฟรอยด์) ประสาทแพทย์ ผู้เรืองนามแห่งกรุงเวียนนา (1856–1939) การนอนหลับนอกจากจะเป็นการพักผ่อนของชีวิตในแง่ของจิตวิทยาถือว่าเป็นการระงับความสนใจต่อโลก เป็นความสงบของจิตใจกล่าวคือ กลับไปอยู่ในสภาพดั้งเดิมเหมือนเมื่ออยู่ในครรภ์มารดาซึ่งมีแต่ความอบอุ่น มืดและปราศจากความระคายเคืองครั้นเมื่อตื่นขึ้นก็เหมือนเกิดใหม่อีก

ความต้องการนอนของมนุษย์ แตกต่างกันตามอายุ ทารกเกิดใหม่นอนหลับเกือบตลอดวัน ส่วนเด็กนอนเพียง 10 – 12 ชั่วโมงเท่านั้น เมื่ออายุมากขึ้นความต้องการนอนก็น้อยลง ผู้ชราตามปกติต้องนอนประมาณ 8 ชั่วโมง อาจจะมากกว่าหรือน้อยกว่า 1 ชั่วโมงก็ได้ สำหรับผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีประมาณ 20 ในร้อยไม่ได้รับความสุขจากการนอน เนื่องจากมีความผิดปกติเกิดขึ้นในวัยชรา ความผิดปกติเกี่ยวกับการนอนเหล่านี้เกิดขึ้นบ่อยกว่าในวัยอื่น ๆ บางคนนอนไม่

หลับ บางคนหลับแต่ไม่สนิท บางคนตื่นบ่อยตลอดคืน บางคนตื่นเร็วเกินไปแล้วไม่หลับอีก

มีมูลเหตุมากมายที่ก่อให้เกิดความผิดปกติเหล่านี้เกี่ยวกับการนอนของผู้ชราเป็นต้น มีแรงดันเลือดสูง ความรู้สึกว่าหัวใจเต้นแรง ซึ่งอาจเป็นเครื่องแสดงว่าหัวใจไม่ปกติหัวใจอ่อนทั้งที่แสดงอาการและไม่แสดง ความผิดปกติเกี่ยวกับการโคจรของเลือดในสมองเนื่องจากหลอดเลือดแดงแข็ง ความเจ็บปวดต่าง ๆ อาการไข้ แน่นท้อง คลื่นไส้ อาเจียน อาการคัน ความรู้สึกต้องไปปัสสาวะ ซึ่งสำหรับผู้ชายอาจเนื่องมาจากต่อมลูกหมากไม่ปกติ และสำหรับสตรี เนื่องจากความระคายเคืองในกระเพาะปัสสาวะ ความตื่นเต้นหรือวิตกกังวลความกลัวที่ตนจะนอนไม่หลับ อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เป็นต้น การรู้สึกเย็นเท้าเมื่ออากาศหนาว ที่นอนอ่อนหรือแข็งไป หมอนสูงหรือต่ำไป ร้อนไป มีเสียงอึกทึกรบกวน

การนอนหลับไม่ได้เช่นปกติของผู้ชรานี้เป็นทุกข์ทรมานมิใช่น้อย แต่ก็เป็นเรื่องที่จะพอแก้ไขได้เมื่อได้ปรึกษาแพทย์ยานอนหลับช่วยได้มากเมื่อนอนไม่หลับ แต่ก็ไม่ควรใช้เองตามใจชอบเพราะอาจเป็นโทษ เป็นต้น เมื่อขนาดยามากเกินไปหรือใช้อยู่นานเกินไป ยิ่งอายุมากต้องระวังขนาดของยาที่ใช้ให้มากขึ้นโดยเฉพาะเมื่อร่างกายทรุดโทรม เนื่องจากเป็นโรคใดโรคหนึ่งอยู่ หรือเป็นโรคอยู่หลาย ๆ โรคแล้ว ซึ่งเป็นสภาพปกติของผู้ชราที่ชรามาก ๆ ยานอนหลับขนาดธรรมดาที่ใช้ได้ผลอยู่ทั่วไป อาจทำให้หายใจหยุดก็ได้ สมุฏฐานของการนอนไม่หลับก็แตกต่างกัน คนที่นอนไม่หลับเพราะจิตใจไม่สงบ ถ้าให้ยาอย่างอื่นซึ่งไม่ใช่ยาจำพวกกล่อมอารมณ์ก็ไม่ได้ผล หรือผู้ที่มีหัวใจอ่อนมัวแต่ให้ยานอนหลับแต่ไม่ให้ยาหัวใจ ก็ไม่ได้ผลสมบูรณ์เช่นเดียวกัน การจะใช้ยาอะไรจึงควรเป็นหน้าที่ของแพทย์เท่านั้น

เพื่อส่งเสริมผู้ชราให้นอนหลับได้ดี สมควรจะจัดห้องนอนให้เป็นสุขสบาย ผู้ชราควรจะงีบภายหลังอาหารกลางวันแต่ไม่ควรจะนานกว่า 1 ชั่วโมง อาหารมื้อค่ำรวมทั้งน้ำดื่มควรจะน้อยไม่ควรดื่มนมตอนค่ำ เพราะน้ำนมมีคุณสมบัติขับปัสสาวะเช่นเดียวกันไม่ควรดื่มน้ำชาและกาแฟในเวลาค่ำคืน ซึ่งอาจทำให้ไม่ง่วง ผู้ชราตามปกติต้องการความอบอุ่น ท่านที่ชอบเปิดหน้าต่าง ควร

ปิดเสียบ้างในฤดูหนาว ลมเย็นอาจทำความระคายเคืองยิ่งขึ้นต่อทางหายใจตอนบน แล้วเป็นเหตุให้ไอและหลับไม่สนิท ควรละเว้นการถกเถียง การอ่านหนังสือหรือดูโทรทัศน์เรื่องที่ตื่นเต้น ซึ่งอาจทำให้นอนไม่หลับได้ ผู้ชราบางคนนอนไม่หลับเพราะมีความรู้สึกกลัวจะนอนไม่หลับ ในกรณีเช่นนี้ควรทำใจให้สงบและคิดเสียว่าถึงแม้จะไม่หลับ การนอนก็เป็นการพักผ่อนของร่างกายและจิตใจอยู่ในตัวแล้ว อนึ่งการออกกำลังกายหรือการเปลี่ยนอิริยาบทในที่ซึ่งมีอากาศโปร่งในตอนกลางวันก็เป็นปัจจัยที่ช่วยให้นอนหลับได้ดีเสมอ

อาหารของผู้ชรา

มนุษย์เราเมื่ออายุสูงขึ้นไฟธาตุของร่างกายก็จะต่ำลงความร้อนที่เกิดขึ้นในร่างกายก็ลดน้อยลง และปริมาณอาหารที่ร่างกายต้องการก็น้อยลงเช่นกัน จำนวนหน่วยความร้อนหรือแคลอรี่ซึ่งคนชราต้องมีเพียง 70 เปอร์เซนต์ของคนหนุ่มเท่านั้น ดังนั้นถ้าได้แคลอรี่จากอาหารมากก็จะอ้วนและมีน้ำหนักตัวสูงเกินไป หลักสำคัญในการให้อาหารคนแก่จึงอยู่ที่ว่าจะต้องให้ ๆ พอ แต่ต้องไม่ให้อ้วนขึ้น เพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระของหัวใจ และการโคจรของเลือด การป้องกันไม่ให้อ้วนนี้จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำรงไว้ซึ่งชีวิตของคนแก่ คนที่อายุเลย 50 ปีแล้ว ถ้ามีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติได้เล็กน้อยอายุจะยืนนานที่สุด สำหรับคนแก่ผอมไว้เล็กน้อยจึงดีกว่าอ้วน คนแก่ที่อ้วนเป็นโรคนิ่วที่ไตมากกว่าคนแก่ที่ผอมถึง 6 เท่า เป็นโรคนิ่วที่ถุงน้ำดีมากกว่า 4 เท่า และเป็นโรคเบาหวานมากกว่า 3 เท่า ในจำนวนคนหนึ่งล้านคน คนที่ตายเพราะอุบัติเหตุหลอดเลือดสมองจะเป็นคนผอม 110 คน คนที่มีน้ำหนักตัวขั้นปกติ 212 คน และคนอ้วน 397 คน และเช่นเดียวกันสำหรับโรคทางหัวใจก็จะมีคนผอมตายเพียง 120 คน คนที่มีน้ำหนักตัวเป็นปกติ 199 คน ส่วนคนอ้วนจะมีตายถึง 484 คน ดังนั้นคนแก่จึงต้องหลีกเลี่ยงการกินอาหารมากเกินไป ควรกินเฉพาะเพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้เท่านั้น เมื่อเราจำกัดปริมาณจึงจำเป็นต้องเอาใจใส่ต่อคุณภาพของอาหาร มิฉะนั้นภาวะขาดอาหารอาจเกิดขึ้นได้ง่าย

เมื่อกล่าวถึงเรื่องอาหารของคนแก่ จำเป็นต้องนึกถึงสภาพของฟันด้วย ซึ่งส่วนมากไม่สามารถใช้เคี้ยวได้ดีเช่นแต่ก่อน นอกจากนั้นยังปรากฏว่าเชื้อฟู (Ferment) ต่าง ๆ ที่ช่วยในการย่อยรวมทั้งกรดเกลือในกระเพาะก็ลดลง และถึงแม้จะปรากฏจากการศึกษาหลาย ๆ แห่งว่าการดูดซึมของอาหารจำพวกไขมันและโปรทีนจะเป็นไปได้อย่างปกติ ก็สมควรจะจัดอาหารให้เหมาะสมกับภาวะดังกล่าว

อาหารของมนุษย์จำแนกได้เป็น 6 ประเภท คือ โปรทีน คาร์โบไฮเดรต, ไขมัน, แร่ธาตุ, วิตามิน และน้ำ

1. โปรทีน เช่น เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ขาว นม ถั่วเหลือง

2. ไขมัน เช่น น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ เนย

3. คาร์โบไฮเดรต เช่นน้ำตาล และแป้ง ข้าว

4. แร่ธาตุ เช่น แคลเซียม โปแตสเซี่ยม ไอโอดีน เกลือ โซเดียม คลอไรด์ เหล็ก ฯลฯ

5. วิตามิน

6. น้ำ

อาหารโปรทีนสำคัญที่สุดสำหรับผู้ชรา เพราะเป็นสารที่เสริมสร้างให้ร่างกายเจริญและซ่อมอวัยวะที่เสื่อมโทรมให้ดีขึ้น วันหนึ่ง ๆ จะต้องได้รับ 1 ถึง 1.5 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เพื่อรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพพลังงาน และเพื่อให้เพียงพอสำหรับการซ่อมและป้องกันการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะเนื้อกล้าม ฉะนั้นคนชราที่มีน้ำหนักตัว 60 กิโลกรัม ก็จะต้องได้โปรทีน 60 ถึง 90 กรัม ซึ่งเท่ากับเนื้อไม่มีมันหนักประมาณ 300 – 400 กรัม การได้โปรตีนต่ำกว่าระดับดังกล่าวนี้ จะเป็นเหตุให้เชื้อฟูต่าง ๆ ทั้งในลำไส้และนอกลำไส้ทำงานลดน้อยลงแล้วเกิดอาการหงอยซึม เบื่อโลก และอำนาจต้านทานโรคก็จะ

ลดน้อยลงด้วย

อาหารจำพวกไขมันมีความสำคัญสำหรับผู้ชรา เพราะถ้าบริโภคมากจะทำให้ในเลือดมีระดับโคเลสเตอรอลสูง เป็นการส่งเสริมให้ผนังของหลอดเลือดแข็งและเกิดการอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะในสภาพปกติผู้ชราก็มักจะมีการบุบสลายของหลอดเลือดอยู่แล้วเช่นที่หัวใจ ซึ่งย่อมเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ นอกจากนั้นน้ำหนักตัวจะขึ้นมากและอ้วนมากขึ้นจนเกินขอบเขต เป็นภาระหนักต่อหัวใจ คนหนุ่มแม้จะบริโภคไข่ไก่ 10 ฟอง ระดับของโคเลสเตอรอลในเลือดก็เกือบไม่เปลี่ยนแปลงเลย แต่สำหรับผู้ชราจะสูงขึ้นมาก การบริโภคไขมันมากกระตุ้นให้ตับผลิตโคเลสเตอรอลมากขึ้น ดังนั้นอาหารของผู้ชราจึงควรมีไขมันน้อยในขนาดที่ไม่ทำให้ระดับโคเลสเตอรอลสูงขึ้น ถ้าผู้ชราได้รับไขมัน 50 – 70 กรัม หรือเท่ากับ 25% ของจำนวนแคลอรี่ทั้งหมดจากอาหารในหนึ่งวันก็เป็นการเพียงพอ และควรจะบริโภคไขมันเป็นส่วนมากจากพืช เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำ น้ำมันข้าวโพด หรือน้ำมันถั่วเหลือง เนื่องด้วยในน้ำมันเหล่านี้มีตัวการที่ทำให้ระดับโคเลสเตอรอลต่ำลงได้

คาร์โบไฮเดรตหรืออาหารจำพวก ข้าว แป้ง และน้ำตาล มีหน้าที่ให้ความร้อน และพลังงานต่อร่างกาย ตามปกติ 2 ใน 3 ของแคลอรี่จากอาหารทั้งหมดใน หนึ่งวันควรจะได้มาจากอาหารจำพวกนี้ คนชราเมื่อบริโภคคาร์โบไฮเดรตปริมาณ มาก ๆ มักมีน้ำตาลกลูโคสออกมากับปัสสาวะ ซึ่งแสดงว่าร่างกายใช้อาหาร จำพวกนี้ไม่ได้เต็มที่ ทั้งนี้ก็เนื่องจากตับอ่อนซึ่งมีขนาดเล็กลงเมื่อแก่ ผลิตอินสุลิน ออกมาได้น้อย มีการศึกษาซึ่งแสดงว่า คนชราใช้น้ำตาลชนิดฟรุคโทสได้เป็น ประโยชน์มากกว่าน้ำตาลชนิดกลูโคส ดังนั้นเมื่อผู้ชราบริโภคน้ำผึ้ง ซึ่งเป็นน้ำตาล ชนิดฟรุคโทสจึงรู้สึกว่ามีกำลังแข็งแรงขึ้น

ความต้องการแร่ธาตุและไวตามินของคนหนุ่ม หรือคนชราว่าโดยแท้

ที่แท้จริงแล้ว ก็ไม่แตกต่างกันอย่างไร ธาตุแคลเซี่ยมนั้นบางทีจะต้องให้พิเศษ เพราะในอาหารของผู้ชราอาจมีธาตุนี้ไม่พอ การขาดธาตุแคลเซี่ยมเรื้อรังมีส่วนในการเป็นโรคทางกระดูกบางอย่างในคนชรา โรคกระดูกโปร่ง (Osteoporosis) ซึ่งทำอาการปวดกระดูกนั้น เกิดขึ้นเพราะการขาดฮอร์โมนทางเพศ ส่วนการขาดธาตุแคลเซี่ยมเรื้อรัง เป็นแต่เพียงปัจจัยส่งเสริมเท่านั้น นอกจากนั้นโรค-กระดูกอ่อนในคนชรา ซึ่งเรียกกันว่า (Senile Osteomalacia) ก็อาจจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีการขาดธาตุแคลเซี่ยมและวิตามินดี การบริโภคน้ำนมวัวเป็นการป้องกันการขาดธาตุแคลเซี่ยมได้อย่างดี เพราะในน้ำนมวัวนอกจากจะมีสารอาหารพร้อมทุกอย่าง ยังมีธาตุแคลเซี่ยมด้วยเป็นจำนวนมาก ธาตุอีกอย่างหนึ่งซึ่งมีความสำคัญสำหรับคนชราคือเหล็ก โดยเหตุที่ในตอนสูงอายุมีธาตุเหล็กจากอาการดูดซึมจากลำไส้เข้าร่างกายได้น้อยกว่าในวัยหนุ่มคนชราจึงอาจเป็นโรคเลือดจางเนื่องจากการขาดเหล็ก ในกรณีนี้ก็เป็นการสมควรที่จะให้เหล็กเพื่อการรักษา เกลือเป็นธาตุอีกอย่างหนึ่งซึ่งจำเป็นสำหรับชีวิต แต่ผู้ชราไม่ควรกินอาหารเค็มจัด เพราะจะเป็นเหตุส่งเสริมให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น คนชราจะต้องการวิตามินมากน้อยอย่างไรยังไม่ทราบกันแน่ โรคซึ่งเกิดขึ้นจากการขาดวิตามินอย่างชัด ๆ ดังเช่นที่อาจพบได้บ่อยในทารกหรือเด็กนั้น ก็ไม่ค่อยพบในคนชรา แต่โดยเหตุที่เมื่อให้วิตามินรวมหลาย ๆ อย่างแล้ว ปรากฏว่าเป็นผลดี กล่าวคือเจริญอาหารขึ้น สนใจในสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ความเบื่อหน่ายชีวิตลดน้อยไป ในเลือดมีระดับโปรตีนและธาตุเหล็กสูงขึ้นจึงอาจอนุมานได้ว่า คนชราคงจะมีการขาดวิตามิน แต่ไม่ถึงขนาดที่จะเป็นโรค การให้วิตามินให้เพียงพอมีความสำคัญในการป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งอีกด้วย ได้มีการศึกษาวิจัยที่สนับสนุนข้ออ้างนี้ ลิงแสมเมื่อขาดวิตามิน บี 6 จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่หลอดเลือดใหญ่ (Aorta) ซึ่งมีลักษณะคล้ายโรคหลอดเลือดแข็งในมนุษย์ การให้วิตามิน เอ

ควบกับวิตามิน อี ทำให้อาการหลอดเลือดแข็งในสัตว์ที่ทดลองดีขึ้น และเป็นการป้องกันไม่ให้มีการเปลี่ยนแปลงที่หลอดเลือดใหญ่เกิดขึ้นด้วย

น้ำจำเป็นสำหรับชีวิต เพราะเป็นพาหนะนำสารอาหารทั้งหลายไหลเวียนไปยังอวัยวะต่าง ๆ และช่วยในการขับสิ่งซึ่งไม่เป็นประโยชน์ออกจากร่างกาย วันหนึ่ง ๆ ผู้ชราควรจะได้รับน้ำทั้งสิ้นประมาณ 1 – 1.5 ลิตร การได้น้ำน้อยจะเป็นเหตุให้ไตขับสิ่งซึ่งไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายออกไม่ได้ดี ผู้ชราส่วนมากมักจะดื่มน้ำน้อยเกินไป ถ้าไม่ประสงค์จะดื่มน้ำเปล่า จะดื่มน้ำส้ม น้ำผลไม้ หรือนมผสมน้ำหวานต่าง ๆ ก็จะได้วิตามินและโปรทีนไปในตัวด้วย เมื่อผู้ชรากระหายน้ำมากและดื่มน้ำมาก อาจเป็นเพราะบริโภคอาหารเค็มเกินไปก็ได้ หรืออาจเป็นโรคเบาหวานก็ได้ โรคนี้มักพบผู้สูงอายุเป็นมากเสียด้วย ผู้ชราไม่ควรดื่มน้ำมากเกินไป เพราะจะเป็นภาระต่อหัวใจ ทำให้น้ำหนักขึ้นหรืออาจบวมก็ได้

เกี่ยวกับเรื่องอาหารของผู้ชรา ขอกล่าวเสียด้วยว่าไม่ใช่สำคัญอยู่เฉพาะปริมาณและคุณภาพเท่านั้น ศิลปในการปรุงอาหารให้มีรสชาติดี การจัดอาหารและโต๊ะรับประทานอาหารให้สวยงาม ให้น่ารับประทาน ก็มีความสำคัญมิใช่น้อยในอันที่จะส่งเสริมให้ผู้ชราเจริญอาหาร และมีความสุขเมื่อบริโภค ผู้ชราบางท่านมีรสนิยมพิเศษเกี่ยวกับอาหาร และมีนิสัยชอบประกอบอาหารด้วยตนเอง ในกรณีเช่นนี้ น่าจะถือได้ว่า การปรุงอาหารรับประทานเอง เป็นงานอดิเรกที่ให้ความสุขอย่างหนึ่งสำหรับคนชรา

กล่าวโดยสรุป อาหารของผู้ชรา ควรจะมีแคลอรี่น้อยกว่าคนหนุ่ม ผู้ชราต้องหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารมากเกินควร ซึ่งจะทำให้อ้วนและอายุสั้น อาหารควรมีโปรตีนสูง ไขมันต่ำ และส่วนมากเป็นน้ำมันพืช มีคาร์โบไฮเดรต ผักและผลไม้ อาหารจืดและควรให้วิตามินประกอบ

สุรา กาแฟ ยาสูบ

สิ่งเหล่านี้สำหรับบุคคลที่มีสุขภาพเป็นปกติ ถ้าเสพโดยประมาณโดยมีสติ อาจเป็นเครื่องบำรุงความสุข แต่ถ้าเสพมากเกินขอบเขตก็เป็นยาพิษเป็นผลร้ายต่อร่างกายและชีวิต

สุราเมรัย ถ้าดื่มจัดเป็นนิจสิน จะเป็นอันตรายต่อเนื้อกล้ามหัวใจ รวมทั้งหลอดเลือดโดยเฉพาะที่หัวใจ เป็นปัจจัยส่งเสริมให้เนื้อกล้ามหัวใจตาย แรงดันเลือดสูงหย่อนสมรรถภาพ สมองเสื่อมและตายเร็ว ท่านที่ชอบดื่มเมื่อถึงวัยชราจำเป็นต้องดัดนิสัยตนเอง ต้องดื่มให้น้อยลง และหลีกเลี่ยงสุราชนิดแรง ๆ เบียร์และเหล้าไวน์ปริมาณน้อยไม่แสลงถึงแม้ว่าจะชรา เบียร์ 1 แก้ว จะทำให้สดชื่นและถ้าดื่มเวลาค่ำคืนก็จะช่วยให้หลับสบาย เบียร์มีแคลอรี่สูง ทำให้อ้วนและน้ำหนักเกิน ปริมาณน้ำที่ดื่มก็มาก ทั้ง 2 ประการนี้ไม่พึงประสงค์ในวัยชรา ท่านที่ดื่มเป็นขวด ๆ ต้องลดลงเหลือเป็นเพียง 1 แก้ว เหล้าไวน์ชนิดดีในปริมาณน้อย เช่น 1 แก้ว ไม่ทำอันตรายสำหรับผู้ชรา ซ้ำจะทำให้ประสาทสงบหายเหนื่อยเมื่อยล้า ดีสำหรับหัวใจและช่วยแรงดันเลือดลดอีกด้วย สำหรับเหล้าบรั่นดีในบางกรณีอาจดื่มเป็นยาก็ได้ เช่นเมื่อรู้สึกอ่อนเพลียภายหลังเป็นไข้ รู้สึกแน่นหน้าอกบริเวณหัวใจ รู้สึกหัวใจเต้นเร็วผิดปกตินอนไม่หลับ หรือก่อนกิจกรรมที่จะต้องเหน็ดเหนื่อย

ยาสูบมีธาตุ Nicotin ซึ่งเป็นยาพิษสำหรับหลอดเลือดและประสาท ไม่เป็นประโยชน์อะไรเลยต่อร่างกาย การสูบบุหรี่โดยเฉพาะบุหรี่ซิกาแร็ตทำอันตรายมากที่สุด เพราะนอกเหนือจากเป็นผลร้ายต่อหลอดเลือดและหัวใจแล้ว ยังปรากฏว่าเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เป็นมะเร็งที่ปอดและหลอดลมอีกด้วย ผู้ที่สูบบุหรี่ซิกาแร็ตวันละ 20 มวนขึ้นไป เป็นโรคเนื้อกล้ามหัวใจตายมากกว่าคนที่ไม่สูบถึง 2 เท่า สำหรับโรคมะเร็งที่หลอดลมก็เช่นเดียวกัน แต่ผู้ที่สูบบุหรี่ฝรั่งหรือสูบกล้องเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่เลย หามีข้อแตกต่างกันไม่ ดังนั้นคนชราถ้าเลิกสูบบุหรี่ได้ก็ควรเลิกเสียดีกว่า ถ้าเลิกไม่ได้ก็ต้องพยายามสูบให้น้อยลง และควรเปลี่ยนเป็นสูบบุหรี่ฝรั่งหรือสูบกล้องเสีย

กาแฟ ถ้าไม่บริโภคอย่างแก่จัดหรือมากจนเกินควรก็ไม่ให้โทษอย่างไร แต่มีบางท่านที่แพ้ Caffein ในกาแฟ แม้จะบริโภคเพียงเล็กน้อยก็จะทำให้หัวใจ

เต้นเร็วแรงดันเลือดขึ้น หน้าแดง เหงื่อไหล และนอนไม่หลับ ท่านเหล่านี้อาจมีความพิการของหัวใจและหลอดเลือดอยู่บ้างแล้วก็ได้ Caffein นั้น ความจริงเป็นยากระตุ้นหัวใจและการโคจรเลือดขนานหนึ่งที่ใช้ได้ผลดี ดังนั้น สำหรับผู้ชรา ถ้าจะดื่มกาแฟเพียงเช้า 1 ถ้วย และหลังอาหารกลางวัน 1 ถ้วย ก็ควรอนุญาตได้ และอาจเป็นประโยชน์เพราะช่วยให้การไหลเวียนของเลือดที่สมองและหัวใจดีขึ้น เว้นแต่ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูง หรือเป็นโรคตับและถุงน้ำดีเท่านั้น ซึ่งต้องงดดื่มกาแฟ ชามีฤทธิ์คล้ายกาแฟแต่อ่อนกว่า การดื่มน้ำชาสำหรับผู้ชราต้องคำนึงถึงปริมาณน้ำทั้งหมดที่บริโภคด้วย เพื่อไม่ให้เกินอัตรา 1 ลิตรครึ่งในหนึ่งวัน น้ำชาทำให้นอนไม่หลับได้เช่นเดียวกับกาแฟ ถ้าดื่มตอนกลางคืน

กีฬาและการออกกำลังกาย

กีฬาและการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ดีไม่เฉพาะสำหรับเยาวชนเท่านั้น ผู้สูงอายุก็ควรเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเพื่อรักษาไว้ซึ่งประสิทธิภาพและสุขอนามัยอันดีของตนด้วย ถ้ายิ่งได้เล่นตั้งแต่หนุ่มและฝึกซ้อมอยู่เป็นอาจิณจะยิ่งเห็นคุณประโยชน์ได้อย่างชัดเจน กีฬาป้องกันไม่ให้สมรรถภาพเสื่อม และส่งเสริมให้มีอายุยืนยาว กล่าวว่าชีวิตจะหนุ่มขึ้นได้ตั้ง 10 ปี

ประสิทธิภาพในกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์จะลดลงตามความชรา ปริมาตรของเนื้อกล้าม รวมทั้งแร่ธาตุบางอย่างในเนื้อกล้าม เป็นต้น โปแตสเซียม และแคลเซียม ก็ลดน้อยลง เป็นเหตุให้กล้ามมีพลังลดน้อยลงด้วย คนอายุ 60 ปี จะมีกำลังเนื้อกล้ามเหลืออยู่เพียง 1 ใน 3 ของเมื่อตอนเป็นหนุ่มและแข็งแรงที่สุด ไฟธาตุก็หย่อนตามความชรา และเริ่มปรากฏแล้วตั้งแต่อายุ 40 ปีเป็นต้นไป ประสิทธิภาพเกี่ยวกับการหายใจก็ด้อยไป แรงดันเลือดก็สูงขึ้นตามอายุ หลอดเลือดฝอยเปราะขึ้น การซึมซ่านผ่านได้ก็ลดน้อยลง หัวใจอ่อนกำลังลง ดังนั้น ในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ผู้ที่เข้าวัยชราแล้วจึงควรต้องนึกถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ของร่างกายด้วย นอกเหนือจากนี้ก็ควรจะทราบเสียด้วยว่า หลอดเลือดที่เลี้ยงหัวใจของมนุษย์นั้น ประมาณ 25 ในร้อยของผู้ที่มีอายุระหว่าง 25 ถึง 30 ปี มีการเปลี่ยนแปลงในลักษณหลอดเลือดแข็งแล้ว และประมาณ 50 ในร้อยของผู้ที่มีอายุ 50 ปี มีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกับนักกีฬา อาจเสียชีวิต

เพราะเนื้อกล้ามหัวใจตายเนื่องจากหลอดเลือดที่หัวใจแข็ง โดยไม่มีการแสดงอย่างหนึ่งอย่างใดมาก่อนเลยก็ได้

ผู้มีอายุ 40 ปีแล้ว เมื่อจะเล่นกีฬาต้องคำนึงว่าสมรรถภาพของตนตกแล้ว การออกกำลังกายต้องพอเหมาะพอควร ไม่มากเกินไป ผู้ที่เคยเล่นมาก่อนแล้วจะฝึกซ้อมอยู่เสมอก็คงเล่นได้ต่อไปเช่นเคย แต่ผู้ที่จะเริ่มเล่นในตอนนี้ควรให้แพทย์ตรวจเสียก่อน การเล่นกีฬามากเป็นพัก ๆ ไม่สม่ำเสมอ เมื่ออายุเลย 40 ปีแล้ว ไม่ได้ประโยชน์ ซ้ำยังอาจให้โทษอีกด้วย

เมื่ออายุ 60 ปีล่วงแล้ว หัวใจมักอ่อนกำลัง และหลอดเลือดที่หัวใจก็จะแข็งแล้ว จึงไม่สมควรเล่นกีฬาที่ต้องออกกำลังกายเหน็ดเหนื่อยมาก หรือต้องออกกำลังในเวลาเร็ว เพราะแรงดันเลือดจะสูงขึ้นและเป็นอันตรายได้ แต่ก็มีกีฬาอีกหลายอย่างที่ไม่เป็นภาระหนักต่อหัวใจนัก จึงพอจะเล่นได้ในวัยนี้เป็นต้น การหัดกายกรรม ว่ายน้ำกรรเชียงอย่างสบาย ๆ เดินเล่น ถีบจักรยาน (ในที่ซึ่งปลอดภัย) ปิงปอง แบดมินตัน กอล์ฟ แล่นเรือใบ และขี่ม้า กีฬามีคุณประโยชน์ในอันที่จะส่งเสริมสุขภาพของคนชรา ข้อสำคัญอยู่ที่ว่า เล่นให้พอเหมาะพอควร ไม่ถึงกับรู้สึกเหน็ดเหนื่อย และต้องเล่นอยู่เสมอเป็นกิจวัตรประจำวัน นักกีฬาไม่ว่าหนุ่มหรือแก่มักมีชีพจรช้ากว่าผู้ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา ปริมาตรของเลือดที่หัวใจฉีดออกสู่ร่างกายภายใน 1 นาที ถึงแม้ว่าจะน้อยกว่า แต่ทุก ๆ ครั้งที่ฉีดออกจะมีปริมาตรเลือดมากกว่า เป็นการปรับตัวของหัวใจ ซึ่งเป็นการออมกำลังของหัวใจสำหรับนักกีฬา เมื่อออกกำลังกายมากเท่า ๆ กัน นักกีฬาที่ฝึกซ้อมอยู่เสมอ จึงเหน็ดเหนื่อยน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา

การออกกำลังกายก็เป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่จะช่วยป้องกันไม่ให้หลอดเลือดแข็ง การทดลองกับสัตว์ เช่น กระต่าย และหนูตะเภา แสดงความจริงดังกล่าวนี้ เขาให้สัตว์ทดลองกินอาหารชนิดที่ส่งเสริมให้เป็นโรคหลอดเลือดแข็งเหมือน ๆ กัน แต่แล้วแยกสัตว์ทดลองออกเป็น 3 พวก พวกที่ 1 ให้อยู่เฉย ๆ พวกที่ 2 ให้เคลื่อนไหวได้บ้าง พวกที่ 3 ให้ออกแรงถีบจักรอยู่เรื่อย ปรากฏว่า พวกที่ 1 มีการเปลี่ยนแปลงที่หลอดเลือดในลักษณะหลอดเลือดแข็งมากที่สุด และพวกที่ 3 ที่ต้องออกแรงถีบจักรอยู่เรื่อย ๆ มีการเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด

สำหรับมนุษย์ก็มีผลในทางเดียวกัน นักวิจัยผู้หนึ่งมีนามว่า Wolffe (วอล์ฟเฟ่) เป็นชาวเยอรมัน ได้ศึกษาระหว่างนักกีฬาแท้ ๆ 300 คน ผู้ซึ่งต้องฝึกซ้อมอยู่เสมอเพื่อการแข่งขัน เปรียบเทียบกับคนธรรมดาอีกพวกหนึ่ง ซึ่งมีสุขภาพดีอายุใกล้เคียงกัน แต่ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างใดเลย ปรากฏจากการศึกษาทางเอ๊กซ์เรย์ว่า พวกหลังนี้ เป็นโรคหลอดเลือดแข็งบ่อยกว่าและเป็นมากกว่าพวกนักกีฬา การศึกษาทำนองนี้ยังมีอีกมาก ชาวอังกฤษชื่อ Morris (มอร์รีส) ได้ตรวจพนักงานรถบัสที่กรุงลอนดอน 31,000 คน โดยแบ่งเป็น 2 พวก คนขับรถซึ่งไม่ต้องออกกำลังกายมากพวกหนึ่ง คนกระเป๋าซึ่งต้องวิ่งขึ้นลงบนรถบัส 2 ชั้นอีกพวกหนึ่ง ปรากฏว่าคนขับรถตายเพราะหลอดเลือดที่หัวใจแข็งเกิดอุดตัน และเนื้อกล้ามหัวใจตายมากกว่าคนกระเป๋าเป็นอันมาก

การศึกษาระหว่างบุรุษไปรษณีย์ซึ่งต้องส่งจดหมายตามบ้านกับพนักงานไปรษณีย์ซึ่งนั่งประจำอยู่กับโต๊ะ ณ ที่ทำการโดยไม่ต้องออกแรง ก็ได้ผลในทำนองเดียวกัน กล่าวคือ พนักงานไปรษณีย์ผู้ประจำอยู่กับโต๊ะตายเพราะหลอดเลือดที่หัวใจแข็งมากกว่าบุรุษไปรษณีย์ ส่วนพวกหลังนี้ถึงแม้จะเป็นก็มีอาการน้อยกว่า ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น มีการศึกษากับสุนัขซึ่งอาจตอบปัญหานี้ โดยการผูกหลอดเลือดโคโรนารี่ที่หัวใจสุนัขทดลองปรากฏว่าในพวกสุนัขที่ได้รับการฝึกซ้อมจะมีเลือดฝอยเกิดใหม่ขึ้นที่หัวใจมากกว่าพวกที่ไม่ได้รับการฝึกซ้อม ทำให้การโคจรของเลือดที่หัวใจดีขึ้นจนอาจชดเชยการที่หลอดเลือดโคโรนารี่ถูกอุดตันได้ ในมนุษย์ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอก็อาจสมมุติได้ว่าคงจะเป็นเช่นเดียวกัน

ตอนที่พูดถึงเรื่องอาหารของคนชราได้กล่าวแล้วว่า การมีโคเลสเตอรอลในเลือดสูงเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่ส่งเสริมให้หลอดเลือดแข็ง การออกกำลังกายเสมอ ๆ จะช่วยให้ระดับของโคเลสเตอรอลในเลือดต่ำลง เพราะมีการเผาผลาญมากขึ้น คนงานฝรั่งที่ตัดต้นไม้ในป่าซึ่งเป็นงานหนัก ถึงแม้จะบริโภคอาหารไขมันมากระดับโคเลสเตอรอลในเลือดก็มักจะต่ำเช่นเดียวกันนักเล่นสกีที่ฝึกซ้อมจัดมีระดับโคเรสเตอรอลในเลือดต่ำ เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นในวัยเดียวกัน

ปัจจัยที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นเหตุให้เลือดแข็ง คือ การมีแรงดันเลือดสูงในสภาพปกติแรงดันเลือดของมนุษย์จะสูงขึ้นตามอายุ แต่ในบรรดานักกีฬาที่เก่งซึ่งทำการฝึกซ้อมอยู่เป็นประจำถึงแม้จะเข้าวัยชรา ก็ปรากฏว่ามีแรงดัน

เลือดต่ำกว่าผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาในวัยเดียวกัน นี่ก็แสดงว่าการออกกำลังกายอยู่เสมอให้คุณในอันที่จะป้องกันไม่ให้เกิดสภาพแรงดันเลือดสูง

ความพยายามที่จะไม่ให้ชรา

มนุษย์เราจะมีชีวิตยืนยาวนานหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ประการ คือ พันธุ์ และสิ่งแวดล้อมมีท่านผู้รู้กล่าวว่าอายุของคนเราคำนวณได้ โดยบวกอายุของปู่ย่า ตา ยาย และพ่อแม่เข้าด้วยกันแล้วหารด้วย 6 นี่ก็ไม่ใช่หลักแน่นอนอย่างไร แต่ในขณะเดียวกันก็แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของพันธุ์ เรื่องพันธุ์เกี่ยวกับอายุนี้ได้มีการศึกษากันมาก และเป็นการแน่นอนที่มีพันธุ์อายุยืนหรือสั้น ซึ่งอาจสืบประวัติย้อนหลังไปได้ไกลในบรรพบุรุษของตระกูลนั้น ๆ มนุษย์อยู่ในสิ่งแวดล้อมดีซึ่งเพียบพร้อมไปด้วยความผาสุข ก็เป็นธรรมดาที่จะมีความสุขกายสบายใจและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ส่วนผู้ที่ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่ดี ฐานะเศรษฐกิจสังคมไม่ดี ยากจนอัตคัดขัดสน มีบ้านอยู่อาศัยไม่สุขสบายไม่ถูกสุขลักษณะอนามัยต้องอยู่ด้วยกันยัดเยียด มีการสุขาภิบาลไม่ดี ต้องทำงานหนักตรากตรำ โดยไม่มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจเพียงพอ เหล่านี้ย่อมเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดโรคซึ่งบั่นทอนชีวิตให้สั้น

มนุษย์เราเริ่มชราแต่เมื่อไร เป็นปัญหาที่ถกเถียงกันมามากต่อมากแล้ว ครั้งหนึ่งเข้าใจกันว่าหญิงเริ่มชราเมื่อถึงระยะหมดประจำเดือน ซึ่งในระยะนี้ชายก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน แต่ความรู้ต่อ ๆ มาแสดงว่าคนเราเริ่มชราเมื่ออายุระหว่าง 60 – 65 ปี ถูกต้องกว่า ส่วนผู้ที่ชราแท้จริงนั้นควรอายุ 70 ปีขึ้นไป

มนุษย์ทุกยุคทุกสมัยไม่อยากแก่ และพยายามดิ้นรนหาหนทางเพื่อจะให้เป็นหนุ่มอยู่ต่อไป ประวัติศาสตร์ทางแพทย์พิสูจน์ความจริงข้อนี้ Hippokrates (ฮิพพ็อกคราเตส) แพทย์ชาวกรีกผู้ยิ่งใหญ่ในสมัยตอนปลายของศตวรรษที่ 5 ก่อนคริสตศักราช ซึ่งถูกยกย่องเป็นบิดาแห่งการแพทย์ปัจจุบัน ก็ได้แนะนำให้ผู้ชราอดอาหารเสียบ้างเป็นบางเวลาเพื่อไม่ให้แก่ Galen (กาเลน) แพทย์ชาวกรีกผู้เรืองนามอีกผู้หนึ่งในสมัยคริสตศักราช 130 – 200 ได้แต่งตำราและกำหนดอาหารให้

ผู้ชราบริโภคเพื่อความประสงค์อย่างเดียวกัน ในศตวรรษที่ 13 Roger Bacons (โรเยอร์เบคอนส์) แนะว่ากลิ่นไอของคนหนุ่มคนสาว คือการอยู่ในระหว่างคนหนุ่มสาวจะช่วยให้ผู้ชรามีชีวิตชีวาขึ้น ความเห็นนี้มีอิทธิพลอยู่นานจนถึงปลายศตวรรษที่ 18 และมาจบลงในสมัย Mari-Antoinette (มารีอังตัวเนทท์) โดยได้ถูกปฏิรูปเป็นอย่างอื่นไปเสีย ซึ่งไม่ใช่เพื่อการรักษาความชรางานชิ้นสำคัญเมื่อราว 125 ปีเศษมาแล้ว คือ "ศิลปของการต่ออายุ" ซึ่งแต่งโดยนายแพทย์เยอรมันมีนามว่า Hufeland (ฮูเฟลันด์) นายแพทย์ผู้นี้ได้แนะนำให้ใช้ชีวิตเป็นอยู่ให้พอเหมาะพอสมทั้งในด้านจิตใจและการใช้ความคิด ให้มีอารมณ์สงบให้มองดูชีวิตเหมือนลครโรงใหญ่ของโลก ให้หาหนทางหลีกเลี่ยงจากความวุ่นวายแห่งภาระกิจประจำวันเสียบ้างให้อยู่ในสถานที่ซึ่งมีอากาศสดชื่น หัดนิสัยออกกำลังกายเสมอและเดินเล่นประจำวัน แม้การเดินทางท่องเที่ยวก็ถือว่าเป็นการยืดชีวิต แต่จะต้องไม่ใช่ชนิดที่เหนื่ดเหนื่อยเกินไป Hufeland ถือว่าการนอนหลับได้ดีเป็นการยืดชีวิต เมื่อนอนหลับได้ดีตื่นขึ้นจะรู้สึกมีเรี่ยวแรงกระชุ่มกระชวย สดชื่นขึ้น อันเป็นลักษณะของเด็กหนุ่ม นอกจากนั้นให้กินอาหารน้อย กล่าวว่ามนุษย์ส่วนมากกินมากกว่าที่จำเป็น และถือว่าการหัวเราะเป็นยาช่วยย่อยที่ดีที่สุด

มนุษย์ในสมัยนี้แม้จะมีโชคดี ที่อาจหวังได้ว่าชีวิตของตนจะยืนยาวนานกว่าสมัยก่อน ๆ ถึงกระนั้นก็ยังไม่อยากแก่ และได้มีการพยายามอยู่เสมอที่จะให้ความประสงค์นี้บรรลุผล ร่างกายของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ตั้งแต่ปฏิสนธิจนอวสานด้วยการตาย เมื่อมนุษย์เราชราอวัยวะทุก ๆ อย่างของร่างกายก็ชราด้วยและมีพลังงานลดน้อยลง สาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดอาการชรา คือการเปลี่ยนแปลงที่หลอดเลือด ผนังของหลอดเลือดหนาขึ้นขรุขระมีหินปูนและโคเลสเตอรอลเกาะทำให้ไม่ยืดหยุ่น การเปลี่ยนแปลงนี้เริ่มตั้งแต่หลอดเลือดใหญ่ จนถึงหลอดเลือดฝอย ซึ่งนำโลหิตไปเลี้ยงอวัยวะทั้งหลาย เป็นเหตุให้อวัยวะต่าง ๆ กระทำหน้าที่ได้ลดน้อยลงดังได้กล่าวแล้วแต่ต้น ดังนั้นวิธีการใด ๆ หรือยาใด ๆ ที่จะสามารถทำให้ร่างกายกลับเป็นหนุ่มขึ้นได้ใหม่อีกก็จะต้องมีคุณสมบัติทำให้หลอดเลือดฝอยซึ่งแข็งเหล่านี้กลับทำหน้าที่ได้ดีใหม่อีก

ในปี 1928 Steinach (สไตน์นาค) แพทย์ออสเตรียนได้ทดลองผูกท่ออัณฑะเพื่อให้เนื้อต่อมสร้างฮอร์โมนมากขึ้น และ 2 ปีต่อมา Voronoff (โวโรนอฟฟ์)

แพทย์รัสเซียได้เอาอัณฑะลิงมาใส่ในคนเพื่อหวังจะทำให้เป็นหนุ่ม การทดลองทั้ง 2 แบบนี้ได้ผลเพียงทำให้มีความกำหนัดเพิ่มขึ้น แต่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอาการตาฟางและหูอื้อของผู้ชราให้เห็นชัดและได้ยินชัดขึ้นได้ การที่ฮอร์โมนจะช่วยบรรเทาอาการของผู้ชราให้ลดลงได้มากน้อยเพียงใดหรือไม่ ยังเป็นเรื่องที่จะต้องศึกษากันอีกมาก แต่สำหรับปัจจุบันนี้เท่าที่ทราบกันแล้ว ฮอร์โมนเพศชายช่วยให้คนแก่ซึ่งมีร่างกายอ่อนเพลียและจิตใจไม่ชื่นบาน สามารถมีพลังประกอบการงานได้ดีขึ้น เพราะฮอร์โมนนี้มีฤทธิ์ขยายหลอดเลือดของหัวใจและสมองและยังสามารถเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตในกล้ามเนื้ออีกด้วย มีนักค้นคว้าบางท่านได้ทดลองใช้สกัดจากอัณฑะเพื่อให้คนชรามีกำลังและสติปัญญาดีขึ้น ปรากฏว่า 50 ในร้อยได้ผลดี และอาการชราบางอย่างที่รบกวนอยู่ก็ลดน้อยลงด้วย ในการใช้ฮอร์โมนดังกล่าวนี้ ข้อสำคัญอย่าใช้ในปริมาณมากเพราะถึงแม้จะได้ผลดีในตอนต้น แต่ต่อไปจะเกิดผลตรงกันข้าม กล่าวคือกลับอ่อนเพลียและจิตใจหดหู่ใหม่อีกคราวนี้ถึงจะใช้ฮอร์โมนอีกมากเท่าใดก็จะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อีกเลย

Bogomoletz (โบโกโมเล็ทซ์) นักชีววิทยารัสเซีย มีความเห็นว่า ความชราของมนุษย์นั้นเกิดขึ้นขนานไปกับกระบวน การเสื่อมของเนื้อยึดต่อ จึงคิดผลิตเซรัมขึ้นชนิดหนึ่ง โดยก่อให้เกิดภูมิคุ้มกันขึ้นในสัตว์ทดลองด้วยไขกระดูกและม้ามของมนุษย์ และอ้างว่าในเซรัมนี้มีวัตถุเฉพาะที่สามารถกระตุ้นเนื้อยึดต่อไม่ให้เสื่อมในการกระทำหน้าที่การทดลองนี้ปรากฏว่าไม่ได้ผลเพราะการที่มนุษย์เราแก่นั้นเป็นความชราของร่างกายทั้งหมด การจะแก้อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง แต่ส่วนเดียวเพื่อลบล้างความชรานั้นจึงไม่ได้ผล

การรักษาตามแบบของ Niehans (นีฮานซ์) แพทย์เยอรมัน โดยวิธีนี้ Niehans มีความเห็นว่า ความชรานั้นเป็นการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้กลับดีเหมือนเดิมอีกไม่ได้ ดังนั้นการที่จะทำให้เป็นหนุ่มใหม่อีกก็ย่อมไม่มีหวัง แต่เขาคิดว่าอาจจะยับยั้งความชราไม่ให้เกิดขึ้นเร็วเกินไปหรือรุดหน้าเร็วเกินไปได้ โดยการรักษาด้วยเซลล์อ่อน (Fetal cells) มีคนชรามากกว่า 2,000 คน ได้ทดลองรักษาตามแบบนี้ ปรากฏว่าได้ผลดีกว่าคือ อาการส่วนมากที่เกิดขึ้นเนื่องจากความชราหายไปโดยสำคัญคืออาการต่าง ๆ เนื่องจากการรัดตัวของหลอดเลือด ความกำหนัดซึ่งหมดไป อาการอ่อนเพลียง่าย สำรวมจิตใจไม่ได้

อารมณ์ผันผวนเหล่านี้ดีขึ้น นอกจากนั้นอาการนอนไม่หลับซึ่งรบกวนคนแก่ส่วนมากก็ดี ขึ้นด้วย กลับมีกำลังวังชาและมีชีวิตชื่นบานขึ้นใหม่อีก การรักษาแบบนี้ดูท่าจะดีแต่ก็ยังอยู่ในระหว่างการศึกษาข้อมูลต่าง ๆ

Parhon และ Aslan (พาร์ฮอน และ อาสลัน) แห่งกรุงบูคาเรสท์ ทดลองรักษาและป้องกันความชรา โดยการฉีดโนโวเคน อ้างว่าโนโวเคน เป็นตัวกระตุ้นสำหรับชีวิตทำให้เกิดอารมณ์เป็นสุข ซึ่งเป็นผลดีต่อร่างกาย จากการทดลองรักษาคนชรา 4,200 คน Aslan รายงานว่าการรักษาแบบนี้สามารถทำให้อาการหลาย ๆ อย่างของคนชรากลับดีขึ้นได้เป็นต้น หูก็ได้ยินดีขึ้น อาการของโรค-พาคินสันและอาการเกร็งของเนื้อกล้ามในคนชราก็บรรเทาลง ฮอร์โมนก็ถูกกระตุ้นให้เกิดมากขึ้น ผมซึ่งหงอกแล้วก็กลับมีสีใหม่และงอกงามขึ้นอีก แต่เมื่อสรุปแล้วก็ยังไม่มีข้อพิสูจน์อย่างเด็ดขาด บางท่านคิดว่าผลที่ได้อาจเนื่องมาจากปัจจัยที่ทำให้เกิดอารมณ์เป็นสุขของโนโวเคนก็ได้ ได้มีผู้ทดลองรักษาตามแบบนี้ และศึกษาการกระทำหน้าที่ของหลอดเลือดฝอยพร้อม ๆ ไปด้วย ก็ปรากฏว่าตลอดเวลาที่รักษาอยู่นั้นผู้ชรารู้สึกสุขสบายขึ้น และหลอดเลือดฝอยก็ทำหน้าที่ดีขึ้น แต่เมื่อหยุดการรักษาผลดีเหล่านี้ก็หมดไปด้วย แทนการฉีดได้มีบริษัทผลิตยาชนิดรับประทานขึ้นเพื่อรักษาตามแบบดังกล่าวนี้ และให้ชื่อว่า $K.H._3$ ซึ่งดูเหมือนจะเป็นที่รู้จักแล้วในบรรดาผู้ชราและไม่ชราหลาย ๆ ท่านในเมืองไทย

การรักษาโดยวิตามินรวม วิตามินรวมเป็นประโยชน์ในการบรรเทาอาการหลาย ๆ อย่างของผู้ชรา ทั้งนี้เพราะผู้ชรา เนื่องจากมีสภาพฟันไม่ดี หรือไม่มีฟันและอาหารก็ดูดซึมได้ไม่ดี เช่น เมื่อเป็นหนุ่ม ปรากฏว่าอาจมีวิตามินหลาย ๆ ชนิดหย่อนกว่าสภาพปกติเป็นต้น วิตามินเอ บี 2 ไนเอซีน และวิตามินซี การให้วิตามินรวมจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนชรา จะทำให้เจริญอาหาร สุขภาพดีขึ้นกระชุ่มกระชวยขึ้น ระดับโปรทีนและเหล็กในเลือดสูงขึ้น วิตามินรวมมีมากด้วยกันในท้องตลาด ขอกล่าวแต่เพียงบางอย่าง เป็นต้น Gerobion Hormo-Gerobion Gresuton และ Gevrine

เนื่องจากมีการศึกษาซึ่งบ่งว่าในเลือดของคนแก่มีสารที่ยับยั้งการเจริญงอกงามของมนุษย์ จึงมีนักวิจัยกลุ่มหนึ่งทดลองถ่ายเลือดคนหนุ่มให้คนแก่ เพื่อหวังผลให้อาการชราภาพเกิดขึ้นช้าลง งานนี้จะได้ผลอย่างไรยังจะต้องรอไปก่อน

เพราะยังอยู่ในระหว่างการทดลอง

ที่ประเทศสวีเดนมีนักวิจัยอีกกลุ่มหนึ่งกำลังศึกษา เพื่อหวังผลในทำนองเดียวกัน โดยการกระตุ้นเซลล์ของศูนย์ประสาท โดยกระบวนการนี้จะมีสารชนิดหนึ่งเกิดขึ้น ซึ่งมีชื่อว่า Malononitril สารนี้มีฤทธิ์สามารถกระตุ้นให้มี นูแคลโอโปรทีนของเซลล์ประสาทเกิดมากขึ้น แล้วการกระทำหน้าที่ทางด้าน-ประสาทก็ดีขึ้นด้วย และร่างกายก็จะผาสุกขึ้น การศึกษานี้ยังอยู่ในระหว่างการทดลอง ผลจะเป็นอย่างไรต้องรอไปก่อนเช่นเดียวกัน

เมื่อไม่ช้าไม่นานมานี้ มีประชาชนกลุ่มหนึ่งในกรุงเทพฯ ได้สนใจและตื่นตัวเกี่ยวกับยา ซึ่งนัยว่าผลิตมาจากอาหารของนางพญาผึ้ง โดยเชื่อว่าจะทำให้แข็งแรงและเป็นหนุ่มได้ใหม่ แต่นักค้นคว้าในเรื่องนี้โดยตรง ต่างมีความเห็นว่ามองไม่เห็นหนทางที่อาจจะเป็นผลสำเร็จดังนั้นได้

มนุษย์เรานั้นไม่ว่าหญิงหรือชาย เมื่อมีอายุมากขึ้นน้ำหนักตัวก็มักจะขึ้นตามอายุ คนแก่จึงมักจะอ้วนได้ง่าย จนอาจจะถือได้ว่าความอ้วนเป็นเครื่องแสดงอย่างหนึ่งของชราภาพ ข้อนี้เป็นผลร้ายต่อชีวิต เพราะยิ่งอ้วนมากขึ้นเท่าใดก็ย่อมเป็นภาระต่อหัวใจมากขึ้นเพียงนั้น หัวใจของมนุษย์เมื่อแก่ย่อมหย่อนสมรรถภาพในการกระทำหน้าที่ เนื่องจากหลอดเลือด โดยเฉพาะหลอดเลือดฝอยแข็งตัวดังที่ได้กล่าวแล้ว คนอ้วนจึงมีอายุสั้นเท่ากับคนที่มีหัวใจพิการอย่างมาก ๆ นอกจากนั้น ยังมีโรคร้าย ๆ อีกหลายอย่าง ซึ่งมักพบเกิดขึ้นกับคนอ้วนบ่อย ๆ เป็นต้น โรคแรงดันเลือดสูง หัวใจวาย อุบัติเหตุหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน รวมทั้งโรคตับและถุงน้ำดี ดังนั้น ท่านผู้ใดที่มีน้ำหนักตัวเกินและอ้วนมาก จึงควรรีบรักษาเสียโดยทันการ เพื่อจะได้หลีกเลี่ยงอันตรายดังกล่าว และอายุจะได้ยืนยาวนาน อันเป็นการกระทำที่ถูกต้องกว่าอย่างอื่น เพราะบรรดากระบวนการต่าง ๆ เพื่อจะรักษาคนแก่ให้กลับหนุ่มดังที่ได้กล่าวมาแล้ว หาบรรลุผลโดยแท้จริงไม่ อย่างดีที่สุดก็เพียงจะช่วยให้อาการชรารุดหน้าช้าเข้าบ้าง และสามารถบรรเทาอาการบางอย่างที่รบกวนผู้ชราเท่านั้น

ข้อสรุปท้ายเรื่อง

ปัจจุบันนี้ประชากรในประเทศส่วนมากของโลกมีจำนวนผู้ชราเพิ่มขึ้น

เพราะการคาดอายุขัยดีกว่าสมัยก่อน ๆ มนุษย์อายุยืนขึ้น ประเทศไทยเนื่องจากมีการคาดอายุขัยดีขึ้นและมีพลเมืองเพิ่มขึ้น จึงมีจำนวนผู้ชราเพิ่มขึ้นตามส่วน การที่มีผู้ชราเพิ่มขึ้น ย่อมมีปัญหาสังคมเกี่ยวข้องกับผู้ชราเกิดขึ้นตามมาด้วย มนุษย์เราหลีกเลี่ยงชราภาพและมรณภาพซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติหาได้ไม่ ชราภาพคงจะเกิดขึ้นเนื่องจากความเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย อันเป็นผลจากการที่หลอดเลือดแดงแข็ง การบริโภคอาหารมีไขมันฟุ่มเฟือยเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมให้เกิดพยาธิสภาพนี้ ในบรรดาโรคต่าง ๆ ที่เป็นเหตุให้ผู้ชราถึงแก่กรรม ที่สำคัญที่สุดมีอยู่ 3 โรค คือ โรคหลอดเลือดแดงที่หัวใจแข็ง และกล้ามเนื้อหัวใจตาย ผู้ชราตายเพราะโรคนี้มากที่สุด รองลงมาได้แก่โรคมะเร็ง และอุบัติเหตุหลอดเลือดสมอง ส่วนอุบัติเหตุทั่ว ๆ ไป ก็สำคัญเหมือนกัน และเป็นเรื่องที่ผู้ชราควรจะระมัดระวัง มนุษย์หลีกเลี่ยงชราภาพไม่ได้ แต่ชราภาพอาจรุดหน้าช้าลงได้ โดยการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง

ปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้อายุยืนอาจสรุปได้ คือ

พันธุ์ดี
สิ่งแวดล้อมผาสุก
กินน้อย ไขมันน้อย
ผอมไว้
นอนหลับให้พอ
ไม่สูบบุหรี่หรือดื่มสุรา
เล่นกีฬาออกกำลังกายเป็นอาจิณ
บริโภควิตามินอีกด้วย

จากหนังสือ "ชราภาพ - พยาธิสภาพ"

โดย ศ.จ. นายแพทย์อรุณ เนตรศิริ

ตำรายาพิเศษ

ของ

สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาปวเรศวริยาลงกรณ์ พระมหาสมณเจ้า

---

1. ยาไม่แก่เดินคล่อง

ยาคนทุกวัน เขาหวงปิดกัน ว่าดีนักหนา กำจัดความแก่ แก้โรคชรา กำลังกายา มากมายไพบูลย์ ดำเนินนิทาน ว่าคนพิการ อายุมากมูล มาว่ากับนาย ถึงเรื่องกฎหมาย มิให้หมู่สูญ ผู้ใดมีบุตร สามคนประมูล บิดาหักสูญ ออกนอกราชการ ตัวข้านี้ไซร้ บุตรเล็กบุตรใหญ่ ไม่มีช้านาน ล้มตายหายจาก เพราะกรรมบันดาล อายุสังขารแปดสิบล่วงไป ฝ่ายนายได้ฟัง อาศัยกำลัง กรุณาเป็นไป ช่วยหักชรา ปลดเปลื้องแก้ไขปล่อยผู้นั้นไป ได้บวชบรรพชา พระนั้นรำพึง ถึงความชรา ว่าตัวอาตมา แก่แล้วจวนตาย ควรจักไปลา พระบาทพระฉาย แต่เมื่ออันตรายยังไม่ถึงตน จึงขึ้นไปไหว้ พระบาททศพลกับด้วยฝูงชน ในสมัยเวลา พระนั้นไปอยู่ แถบถ้ำคูหา มีความปรารถนา จักสนานกายิน จึงไปนั่งอยู่ที่ ตะพังใกล้ดิน ภิกษุมีศีล รูปหนึ่งเดินมา ร่างกายหนุ่มเด็ก เดินแวะมาหา ครั้นใกล้ปู่ผ้า จักกราบนมัสการฯ

พระแก่จึงว่า ข้าน้อยพรรษา ท่านอย่ากราบกราน ช้าก่อนเจ้าข้า ดิฉันบรรพชาเมื่อแก่ไม่นาน ท่านแก่กระมัง จงนั่งสำราญ อายุวัสสการ มากน้อยเท่าไรภิกษุหนุ่มเล่า อายุข้าพเจ้า ได้เกิดแต่ใน แผ่นดินนารายณ์ บิดาว่าไว้ อายุข้าได้ครบถ้วนสามสิบปี ใหญ่แล้วบวชมา จนกาลบัดนี้ กี่รอบกี่ปี ข้ามิได้จำฯ

พระแก่เห็นว่า พระหนุ่มพูดจา ลี้ลับลึกขำ อยากรู้จักความ ตามเรื่องถ้อยคำจึงกลับถามซ้ำ ให้แจ้งใจความ ข้าแต่คุณตา อายุพรรษา เหลือข้าจะนับตาม ทำไมคุณตาไม่แก่ชรา จงแจ้งเรื่องความ ได้สิ่งใดหนอ ไว้สู้สงคราม ชรามาตามต่อต้านมีชัย ดูเหมือนพระหนุ่ม ร่างกายสุกใส ได้สิ่งอันใด แก้กันชรา ขอท่าน

จงแสดง ด้วยความกรุณาสงเคราะห์แก่ข้า อันได้วิงวอนฯ

พระหนุ่มเล่าว่า ข้าได้กินยา แต่หนุ่มจักสอน เครื่องยาหกสิ่ง เจือแทรกของร้อน ทำผงปั้นก้อน เท่าเม็ดพุทรา เมื่อกินนั้นไซร้ อายุเพียงใด ร่างกายกายาคงอยู่เพียงนั้น ห้ามกันชรา กำลังเจริญกล้า เดินคล่องว่องไว ทิ้งถ่อนตะโกนา สองสิ่งจงหา เปลือกมาเตรียมไว้ บอระเพ็ดแห้วหมู หาดูให้ได้ เมล็ดข่อยพริกไทย หกสิ่งเสมอกัน ทำเป็นผงแล้ว น้ำผึ้งละลายฉัน วันหนึ่งพึงปั้น เท่าเม็ดพุทรา อย่าให้ใหญ่นัก จักเผากายาให้ผอมผิดตา เพราะยาเผาลนฯ

พระแก่กลับมา เที่ยวเสาะแสวงหา เครื่องยาเพื่อตน ทำแล้วกินไป ตามวิสัยของคน กำลังเจริญล้น หมุนสึกออกมา เที่ยวทำการจ้าง เลี้ยงชีพแสวงหา นายพบต่อว่า บอกยาให้นาย ว่าได้ตำรา ดังว่าบรรยาย ท่านผู้เป็นนาย ทำกินต่อมา อายุนับได้ เจ็ดสิบห้า บ่อคลา ไปขึ้นภูผา เมืองเพชรบุรี เดินคล่องว่องไว คนหนุ่มตามไป มิได้ทันที มีผู้ให้แคร่ เดินแชหลีกหนี ว่าตัวข้านี้ ยังอาจเดินไป ถึงแล้วสบาย ยิ้มแย้มแจ่มใส ดูเหมือนมิได้เหนื่อยเหนื่อยเมื่อยขา ตรงไปทำกิจตามกาลเวลา รูปกายกายา ยิ้มตาไม่แปร อย่างไรอย่างนั้น ไม่หนุ่มไม่แก่ เขาเล่ากันแล บุตรเด็กยังมี จะจริงหรือเท็จ ไม่รู้ถี่ถ้วน แต่ดูท่วงที ผิดแปลกฝูงคน ไม่มีใครไข้เจ็บ เหมือนสามัญชน จะเป็นกุศล หรือฤทธิ์คุณยา จบเสร็จสิ้นเรื่อง เท่าที่กล่าวมา เขียนลงตำรา ปีขาลต้นปี พันสองร้อยเศษ (จ.ศ. 1228) ยี่สิบแปดได้มีในรัชกาลนี้ สิบหกศกมา ปีที่เจ็ดสิบเจ็ด แห่งผู้ทำยา ผู้ใดปรารถนา จงทำกินเทอญฯ

2. ยาปลุกประสาททางกามารมณ์

นิทานหนึ่งนั้น เขาพูดเล่ากัน ณ ราชวังใน แสดงคุณยา นำมาแถลงไขว่าผู้หนึ่งได้ เป็นเช่นนี้มา มิได้ไข้เจ็บ อยู่กับภรรยา อาการกิริยา กลายเป็นพระไปอยู่กับเมียนั้น เหมือนพี่น้องกัน ดังนี้เป็นได้ หลายปีเดือนนาน รำคาญเหลือใจตรอมจิตคิดไปเคืองคับอุรา นึกจักไปบวช เสียดายภรรยา หวนไปหวนมา โกรธแค้นร่างกาย ไม่ได้ดังจิตจำนงนึกหมาย กำลังเสื่อมหาย เดือดร้อนเสียใจ วันหนึ่งเพื่อนเกลอ มาเยี่ยมแต่ไกล พูดจาปราศรัย ถามถึงร่างกาย ว่าเกลอเป็นไร ดูไม่สบาย เจ้าขุนมูลนาย เบียดเบียนบีฑา หรือเจ็บป่วยไข้ ร่างกายกายา คล้ำดำผิดตาสุขทุกข์อย่างไรฯ

ชายนั้นจึงเล่า ว่าตัวข้าพเจ้า ไม่เจ็บอันใด แต่กายพิการ รำคาญเหลือใจ

เรี่ยวแรงหมดไป ทนทุกข์มานาน แรงกายหายหมด แต่จิตอาจหาญ ดังนี้มานาน เดือดร้อนเหลือทน อยู่บ้านเหมือนวัด สารพัดขัดสน แม้นเมียของตน เหมือนพี่น้องไป อะไรบันดาล รำคาญโตใหญ่ ขอเกลอจงได้ รู้แจ้งเรื่องความฯ

ฝ่ายเกลอได้ฟัง อาศัยกำลัง กรุณาไปตาม บอกยาแล้วว่า เจ้าอย่าเข็ดขาม กินสองสามชาม จักหายโรคภัย กำลังกายา จักมาโตใหญ่ ต้มกินให้ได้ **เปลือกพญาช้างต่ำ** กำหนดจดไว้ จงได้หาทำ ยานี้ดีล้ำ เขาเรียก**ตะโกนา**ฯ

3. ยากำลังช้างสาร

ขนานหนึ่งนั้น **พระยาฉัตรทันต์** ช้างบ้านช้างป่า สองสิ่งเปลือกส้ม **น้ำผึ้ง**นำมา แช่ไว้ไม่ช้า ออกแล้วกินไป ยานี้ดีขลัง กำลังมากใหญ่ ทำกินให้ได้ จักหายโรคาฯ

ครั้นเกลอไปแล้ว ชายนั้นแสวงหา ได้**เปลือกตะโกนา** ต้มกินร่ำไป หายโรค กำลัง มากมายเจริญใหญ่ ยิ่งกว่าเก่าไป เป็นสุขสำราญฯ

4. ยาแก้เมื่อย เสียงเพราะ โลหิตไม่คั่ง แก้บวม แก้คัน

นิทานหนึ่งว่า คนชาวลังกา เที่ยวหาอาจารย์ ไปอยู่เมืองเทศ นครไพศาล เล่าเรียนเขียนอ่าน ในบ้านพวกพราหมณ์ เขากินอันใด ก็ศึกษาตาม กะทิส้มมะขาม เกลือแซกคลุกกิน เนื้อปลาหายาก เว้นขาดตัดสิน นมเนยดื่มกิน เลี้ยงชีพเป็นมา และห้ามมิให้ กินเนื้อกินปลา ให้เที่ยวแสวงหา **บอระเพ็ด**มากิน เช้าเย็นทุกวัน จนบอระเพ็ดนั้น เสื่อมขมไปสิ้น เช้าสอกเย็นแขน วาหนึ่งก็กิน ไม่ขมติดลิ้น กินเหมือนอ้อยตาล ประเดี๋ยวเคี้ยวหมด เหมือนรสอร่อยหวาน หน้าตาชื่นบาน เคี้ยวเลยกลืนไป เช้าเย็นเป็นกิจ ติดเว้นไม่ได้ ต้องเที่ยวหาไว้ กินไปทุกวัน แก้โรคต่าง ๆ หลายอย่างหลายพัน เดินคล่องเร็วขยัน ไม่เหนื่อยเมื่อยชา เสียงเพราะเสนาะดัง โลหิตไม่คั่ง แก้คันกายา แก้บวมแก้ไข้ จับสั่นซึมมา มีคุณนักหนา เป็นยาอันดี แก้โรคต่าง ๆ หลายอย่างมากมี ยกไว้แต่ผี ชื่อคัณฑามาลาฯ

5. ยาไม่แก่ ตาไม่มัว

นิทานหนึ่งนั้น ว่าสมการอัน **แห้วหมู**เป็นยา เคี้ยวกินทุกวัน อันกันหน้าชา หลายปีล่วงมา เห็นคุณหลายประการ นั่งทนทำกิจ ประกอบการงาน พากเพียรเขียนอ่านได้ทั้งคืนวัน ฝืนแม่นไม่หัก เป็นสุขเขษมสันต์ ร่างกายเธอนั้น ไม่แก่ชรา

พี่น้องแก่ไป ท่านผู้นั้นไซร้ ผ่องใสแปลกตา เปล่งปลั่งดังหนุ่ม เบาบางโรคา ผู้อ่อนพรรษา ดูแก่กว่าไป กำลังเจริญมาก เดินคล่องว่องไว จักษุสว่างใส ไม่มีดตามกาล อายุล่วงมาก แต่ไม่พิการ กิจในวิหาร หมั่นทำทั่วไปฯ

6. ยาคนโต (ยักษ์) ไม่แก่ ร่างใหญ่โต

ยาแก้ชรา ได้ยินเขาว่า ที่ปฐมเจดีย์ ผู้เล่านั้นชื่อ พระสุธรรมไมตรี ไปเป็นกงสี จับจ่ายการงาน อายุล่วงมาก แต่ไม่พิการ สูงใหญ่ไพศาล โรคน้อยแรงเจริญ เดินคล่องว่องไว อายุนับได้ เจ็ดสิบหกเกือบเกิน ขึ้นบนตะพาน ร่างร้านสูงเขิน คดเคี้ยวเลี้ยวเดิน จนยอดเจดีย์ กำลังยังมาก บุตรเล็กก็มี เล่าว่าอันนี้ เป็นด้วยคุณยาฯ

ดำเนินนิทาน ว่าคนโบราณ มีอยู่ในป่า ผมหนวดเนตรหนัง แดงทั้งกายามิได้นุ่งผ้า ใบไม้กลัดพัน สูงใหญ่โตเกิน มนุษย์ทุกวัน คนเห็นสำคัญ ว่ายักษ์ตกใจ มีพระสามองค์ ไปเที่ยวธุดงค์ พบคนโตใหญ่ เห็นเข้าวิ่งหนี สององค์พ้นไป องค์หนึ่งสดุดไม้ หกล้มเหยียดยาว ความกลัวตัวสั่น หน้าซีดตาขาว ดิ้นเสือกมือเท้าอ่อนเพลียเสียใจ สำคัญว่ายักษ์ จักจับตัวไป ลุกขึ้นไม่ได้ เพราะความหวาดกลัว คนโตเห็นเข้า ค่อยเดินเบา ๆ ถึงแล้วยิ้มหัว ถามว่าบัดเจ้า ทำไมจึงกลัว ข้าไม่จับตัว ใช่ยักษ์ใช่มาร ข้าเป็นมนุษย์ คนเก่าโบราณ อยู่มาช้านาน หลายร้อยปีไกล ท่านมาที่นี่ จักประสงค์สิ่งใด จงได้บอกไป อย่าได้อำพราง พระนั้นได้ยิน สมถังจิตถวิล สิ้นความอางขนาง จึงบอกว่าข้า เที่ยวมาตามทาง หายาสักอย่าง เรียกต้น**กะเพราแดง** มีอยู่ที่ไหน จงได้บอกแถลง **เปลือกกินมีแรง** ไม่แก่ไม่ตาย ต้นใหญ่สามอ้อม เขาเล่าบรรยาย ตัวข้ามุ่งหมายอยากได้กะเพราแดง คนโตห้ามว่า ดูแต่ตัวข้า ท่านอย่าพึงแสวง อย่าเลยเกินไป ทำให้ตัวแดง ประสงค์เรี่ยวแรง ไว้สู้กับใคร เอาแต่ยานี้ ไปทำให้ได้ ร่างกายนั้นไซร้ จักไม่ชรา เมื่อกินยาไป รูปร่างอย่างไร จักไม่แปลกตา คงอยู่อย่างนั้น ห้ามกันโรคา ไม่เป็นเช่นข้า กินยาเปลือกกะเพรา จงจำตัวยา **หัวบัวขมหา กล้วยน้ำจวนเน่า** มาหั่นฝานตาก ให้มากรวมเอา มาชั่งให้เท่า **เม็ดข่อยพริกไทย** สี่สิ่งเสมอกัน ป่นบ่อยยานั้น ให้แหลกจงได้ เหลงในกะทะ น้ำผึ้งกวนไป ข้าวเหนียวปั้นได้ เก็บไว้กลืนกิน ผู้ใดทำยาโรคาถอยสิ้น กำลังกายิน ผิดกับแก่กิน ร่างกายคล้ายหนุ่ม ว่องไวลุกเดิน การจักสรรเสริญ ดูแปลกปลาดใจ เห็นแก่แต่ฟัน หลุดร่วงสิ้นไป นอกนี้ผ่องใส ดู

ไม่ชรา ครั้นซักไต่ถามแจ้งความว่าข้า หาผลข่อยมา ทำยากวนกิน โรคภัยไข้เจ็บ เบาน้อยถอยสิ้น ใครได้ทำกินจักหายโรคา จบเสร็จสิ้นเรื่อง เท่านี้กล่าวมา ผู้ใด ปรารถนา จงหาแก้กัน เขียนจบตำรา อายุตูข้า ได้สองหมื่นพัน กับเศษสามสิบห้า คิดตามเดือนจันทร์ ครบถ้วนในวัน ภุมวารได้มี เดือนห้าข้างขึ้น พาทสีถี เถาะ เป็นชื่อปี นพศกตกลง นับตามรัชกาล ที่เขาเขียนอ่าน เถาะสิบเจ็ดจำนง จงได้ จำไว้ เพื่อใครต้องประสงค์ จักได้รู้ตรง ตามปีใช้กันฯ

กล้วยน้ำหั่นตาก สี่ส่วนเหลือหนึ่ง หัวบัวตากผึ่ง เก้าส่วนเหลือสี่ เง่าบัวขมนี้ เก้าส่วนเหลือสอง รู้แล้วไม่ต้อง หั่นตากช้าวันฯ

7. ยาไม่เมื่อย เดินคล่อง แก้ผอมแห้ง ผิวหนังเป็นเกล็ด

ขนานหนึ่งนั้น นายไชยรามัญ อยู่บ้านเชิงราก เป็นโรคกระษัย ป่วยไข้ ลำบาก คุมมอญไปมาก ทำอิฐูลพบุรี อายุนับได้ ห้าสิบสี่โดยปี ซูบผอมเต็มที่ เป็นเกล็ดทั่วไป ตัวหอบบอบบาง ไม่อาจเดินไกล ขัดสนจนใจ ไปหานักฝืน พบ พระหนึ่งมา หน้าตาสดชื่น อายุยาวยืน สักแปดสิบไป เดินคล่องเร็วนัก ดังจักร กลไฟ นายไชยตามไล่ เต็มเหนื่อยจึงทัน ถึงแล้วกราบไหว้ คุณตาได้อะไร มาทำ ยาฉัน จึงเดินเร็วนัก ดังจักรหมุนหัน จงเมตตาฉัน บอกให้เป็นทาน พระแก่จึงว่า กูได้กินยา เจ็ดสิ่งมานาน สักสามปีกว่า กายาอาจหาญ เดินไกลได้นาน ไม่เหนื่อย เมื่อยชรา แรงไม่ถอยถด ถึงอดข้าวปลา เพราะได้กินยา เจ็ดสิ่งจงจำ รางแดงกะชาย **แห้วหมู**ทั้งหลาย ตะโกนาเปลือกดำ อีกเปลือกประคำไก่ **รากแจงจงจำ** สมอไทยก็ล้ำ ต้มกินรินไป หรือจักตากแห้ง **น้ำผึ้ง**รินใส่ ปั้นก้อนเกลือกิน แก้กระษัยผอมแห้ง เกิดแรงกายิน อาหารทวีกิน ไม่เบื่อการงาน ของหนักยกได้ แรงกายอาจหาญ กินไปนานนาน จักหายโรคา นายไชยจำได้ หายารวมไว้ได้สมปรารถนา ต้มกิน รินไป หายโรคโรคา สามเดือนเขาว่า กายาบริบูรณ์ ผิวหนังเป็นเกล็ด หล่นร่วง หายสูญ แรงกายเพิ่มพูน ของหนักยกลอย เดินหนทางไกล อายุนับได้หกสิบสี่ ไม่ถอย กำลังยังมาก หาบข้าวเดินหยอย เที่ยวหนึ่งไม่น้อย หกสัดพอดี ไปตั้ง ทำอิฐู อยู่ปฐมเจดีย์ กินมาสามปี ฟันแน่นไม่คลอน ถ้าไม่มีเพื่อน กินเดียวไม่นอน ไม่เป็นโรคกล่อน เหมือนคนสิบแปดปี ผู้เล่านั้นชื่อ พระสุธรรมไมตรี จำเขียน ตามที่ เขาจดหมายมา นายไชยเป็นที่ สมิงสิทธิเดชา เป็นผู้กินยา หายโรคแรงเจริญ ผู้ใดได้ฟัง พลอยพูดสรรเสริญ ยาอื่นก่อนกิน ดังจริงควรจำ ลอกตัวยาไป ว่าเคย

ได้ใช้ มีคุณเข้มขำ แต่น้อยสิ่งไป เคยได้หาทำ ยานี้ดีล้ำ จงทำกินเทอญฯ

8. ยามะตูมนิ่ม ลูกแปลกแม่

ตำนานมะตูมนิ่ม หลวงรัตนะพิม พานุรักษ์เล่ามา จักได้เริ่มเรื่อง เรียบเรียงพรรณนา ของเก่าเล่ามา เร่อร่าน่าชัง ยาลูกแปลกแม่ เจ้ากรมครุธแก่ เล่าเรื่องให้ฟัง ว่าชายหนึ่งได้ **มะตูมนิ่ม**ขลัง สมดังใจหวัง ผลหนึ่งทำยา **กล้วยน้ำไทย**เพิ่ม หวีหนึ่งเทียวนา **พริกไทย**เท่ายา ว่า**เต็มทะนาน** นึ่งขึ้นด้วยกัน มะตูมเชือดหั่น กล้วยน้ำปอกฝาน พริกไทยในห่อ เอาคลุกคุลีการ ย่อยให้แหลกนาน ทำแผ่นตากเรียงแห้งแล้วลงครก ป่นแหลกสิ้นเสียง ยกโถตั้งเคียง **น้ำผึ้ง**คลุกเท เสร็จแล้วเก็บไว้ บุรุษนั้นไซร้ไปเที่ยวเตร็ดเตร่ บ้านอื่นเมืองไกล เที่ยวไถลโยเย ยากเย็นแก่นเก ยังไม่กลับมา แม่อยู่ข้างนี้ เห็นนานเต็มที ลูกไม่กลับมา เดินไปในเรือน พบแต่โถยา นี่ของลูกข้า ทำไว้กินดู โรคภัยหายสิ้น กายินเฟื่องฟู คนอื่นแลดู เคลิ้มแปลกตาไป ที่เคยล้างหน้า บ้วนปากลงไป หญ้าที่นั้นไซร้ งอกงามผิดตา โคหนึ่งเขาปล่อย แก่ผอมชรา เที่ยวซัดเซมา พบหญ้าสดงาม โคกินหญ้าไซร้ โรคโคก็หาย ร่างกายคว่รการ คล้ายกับโคหนุ่ม เรี่ยวแรงอาจหาญ หญิงนั้นเห็นพยานกินยาร่ำไป ทุกวันจนหมด ที่เหี่ยวแห้งสลด กลับฟูผ่องใส วรรณะคล้ายหญิงแรกรุ่นเจริญวัย ฝ่ายบุตรเที่ยวไป นานแล้วกลับมา มารดาแปลกบุตร บุตรแปลกมารดา ต่อพูดเจรจา นานจึงรู้กัน เมื่อบุตรกลับมา อายุคณนา หมื่นแปดพันวันมารดาว่าสัก สองหมื่นหกพัน เล่าว่าบุตรนั้น แก่กว่ามารดา บุตรแปลกใจถามเรื่องความมารดา โถยาของข้า ไปไหนใครกิน มารดาเล่าว่า แม่พบโถยา เปิดขึ้นหยิบกิน บ้วนน้ำลงไป ถูกในแผ่นดิน หญ้างามโคกิน หายโรคอ้วนพี แม่เห็นอัศจรรย์ จึงได้สำคัญ ว่ายานี้ดี กินไปจนหมด กายสดเปล่งศรี ก่อนซูบกับพีอาหารเพิ่มพูน ครั้นกาลล่วงมา บุตรนั้นชรา สิ้นชีพดับสูญ มารดาอยู่มาก กว่าบุตรเจ็ดคน กำหนดด้วยสูญ หลายจุดหลายเรียง เขาเล่าสืบมา ไม่เห็นด้วยตาต้องว่าซ่อนเสียง พูดไม่เต็มปาก ยากจักเรียบเรียง ผู้อ่านจักเถียง กล่าวโทษโจทก์หายฯ

9. ยามะตูมนิ่มอีกขนานหนึ่ง

ท่านจันทาราม กายสมบูรณ์งาม แปลกชนทั้งหลาย ฟันฟางยังมาก ขบฉันสบาย แถวเกลียวตามกาย นิดหน่อยเป็นไป โสตไม่หนวกตึง เดินคล่องว่องไว

จักษุสว่างใส ไข้เจ็บเบาบาง แปดสิบจวนใกล้ มิได้วางใจ จิตคิดอางขนาง ไปลาพระบาท ไม่หยุดกลางทาง นี้เป็นตัวอย่าง แปดสิบเก้าจึงตาย เมื่อใกล้วายชีพ บวมเบ่งทั่วกาย พูดว่ายังสบาย ไม่เจ็บอันใด ไม่หลงฟั่นเฟือน เลื่อนเปื้อนเหมือนใคร ไปเยี่ยมจำได้ พูดเหมือนเมื่อดี ชื่อท่านขรัวอยู่ เชื้อแขกตานี ในปัจจุบันนี้ ได้เป็นราชา คณาจารย์บอก ฝ่ายวิปัสสนา ได้นามสัญญา วินยานุบาล เธอหา **มะตูมนิ่ม** ทำฉันมานาน ในสภาคฐาน เที่ยวแบ่งให้ปัน ยานั้นหกสิ่ง **ลูกจันทน์ดอกจันทน์ ดอกกรรณิกา** ตากแห้งปนยา **พริกไทย ดีปลี การบูร**ตามมี แทรกเต็มในยา บดกับมะตูม แหลกแล้วนำมา หม้อใหม่ปิดฝา น้ำผึ้งคลุกริน แขวนย่างข่าไฟ การฝนล่วงไป จึงได้มากิน ถ้าแห้งน้ำผึ้ง เติมบดโดยถวิล ปั้นเป็นก้อนกิน กลืนส่งลงไปฯ

10. ยาเจริญอาหาร ไม่เมื่อย แก้คลุ้มคลั่ง

ดูข้าฟังดู ไม่สู้ชอบใจ หาเม็ดปลูกไว้ ได้ผลเก็บมา ผลหนึ่ง**พริกไทย** นับไว้ร้อยห่า นึ่งขึ้นไม่ช้า ลงครกป่นไป แหลกแล้วนำมา **น้ำผึ้งเคี่ยวไว้ น้ำมันเนยใสผาณิต**ตามมี เผ่อนยาเหลง กวนไปให้ดี ข้นแข็งได้ที่ สองชามเป็นพอ เก็บไว้ใช้ไปถึงปีกาบต่อ เห็นคุณสามข้อ อาหารยั่งยืน ท้องไส้ไม่คั่ง คับผูกฝืดฝืน ตื่นเช้ายากลืนเมื่อยขบเบาบาง นครเขาขึ้น เดินไปจนถึง ไม่หยุดกลางทาง ถ้าไม่กินยา อาหารขัดขวางถอยลงครึ่งกลาง ท้องไส้ผูกไป ได้ให้พระป่วย ผอมแห้งเสียดไอ ข้าวต้มกินได้ สามช้อนเวลา กินลองดูเล่า ข้าวต้มในเช้า ชามปากไปล่นา ตัวท่านดีใจยังพอเดินได้ มาเล่าแก่ข้า ยานี้มีคุณ อาหารสมบูรณ์ มีคุณหนักหนา ว่ากินข้าวได้แปลกแต่ก่อนมา บางคนพูดว่า กินไม่รู้พอ อยากกินบ่อย ๆ กินข้าวอร่อย เพลินคดหมดหม้อ เรื่องนี้เล่ามา ดูน่าหัวร่อ ใครทำยาขอ มะตูมเรานา ได้ลองคนไข้หลายคนนักหนา แม้นเป็นคนบ้า อาหารไม่กิน กินยานี้ไป กลับกินข้าวได้ ฤทธิ์บ้าสงบสิ้น คล้ายเป็นคนดี ดังนี้ได้ยิน ใครได้ทำกิน เป็นลาภอันดี อำนาจคุณยาจักช่วยรักษา ให้กายสดพี บำบัดโรคภัย ไข้เจ็บที่มีเจริญสุขศรี ชนม์ชีพยืนนานคนอายุมาก ป่วยหนักพิการ อายุสังขาร แปดสิบหย่อนปี คนหนึ่งนั้นไซร้ อายุนับได้ เจ็ดสิบสี่ปี ให้ลงมือเท้า บวมเบ่งเต็มที่ นอนอยู่กับที่ อาหารไม่กิน กินยานี้ไป โรคภัยคลายสิ้น ข้าวน้ำกลับกิน ฟื้นหายไปนาน จักชักเหตุมาชี้แจงพรรณาให้ฟังพิสดาร เผื่อจักชอบใจ จำไว้นาน ๆ เมื่อบุญของท่าน จำไว้ให้ดี คนเขียนตำรา มีผู้มาหา ที่เพชรบุรี ไม่พบกันนาน ถึงสี่สิบปี เขาว่าท่านนี้ ยังไม่แปลกตา

แลเห็นจำได้ สังเกตดูคล้าย กลับเมื่อก่อนมา แต่ข้างเราแปลก ผู้ที่มาหา ต่อพูดเจรจา จึงได้รู้กัน คนนั้นเมื่อบวช เป็นเณรคราวกัน อายุเขานั้น เท่ากันด้วยปี แต่ดูแก่ไป ตัวผู้นั้นไซร้ เป็นบุตรขุนศรี ชื่อสุดไปอยู่ เมืองเพชรบุรี ได้สี่สิบปี จึงได้พบกัน มิได้กินยา ดังว่ามานั้น ร่างกายผิวพรรณ จึงแปลกตาไป ใครพบตำรา ดังได้พรรณา จงจดจำไว้ ทำลองดูเถิด ไม่ยากอะไร **มะตูม**หาได้ ในเมืองนี้มี ไม่ต้องออกไป ถึงเมืองราชบุรี แต่โน่นน่วมดี เพราะเป็นต้นเดิม ทำเถิดเผื่อจัก ได้อายุเติม ยืดยาวต่อเพิ่ม ชนม์ชีพออกไป ถึงจักวายชีพ ก็ไม่เสียใจ เพราะเขาว่าไว้ ก็ได้ทำกิน นี่ชักเหตุมา ประสงค์ปรารถนา จะให้ได้ยิน ใครเชื่อจักทำ ยานี้ขึ้นกิน เผื่อโรคถอยสิ้น เป็นคุณทั่วกัน วันเขียนตำรา อายุตูข้า ได้สองหมื่นวัน กับเศษสองร้อย หกสิบด้วยกัน ครบถ้วน ดังนั้น เจริญแท้แน่ใจ ปีชวดฉศก หนึ่งสองสองหก ขึ้นหกค่ำไทย พฤหัสบดี เดือนสี่เขียนไว้ หวังจะบอกให้ แก่ผู้ต้องการฯ

11. ยาแก้ริดสีดวงโพรก

เจ้ากรมเสือว่า คนเดือนมาหา ในเดือนราชการ พูดว่ายานี้ มีคุณเชี่ยวชาญ แก้โรคโบราณ ริดสีดวงพลวกลง **มะตูมต้มขึ้น พริกไทยจำนง** ทำให้แหลกผง ลงกะทะ ตั้งกวน ถ้าคราวยามจน **น้ำผึ้งขัดสน เกลือ**แก้เคล้ากวน พอเลี้ยงยาไว้ กินไปตามควร เล่าว่าน่าสรวล ตามวิสัยคนจน กินไปหายโรค หลายผู้หลายคน ว่านี่ชอบกล น่ารับเป็นพยาน ตูข้าเคยเป็น เม็ดยอดตามทวาร ช้าช้านานนาน ให้ป่วยลงไป กลางคืนกลางวัน ผสมรวมกัน เกือบสี่สิบได้ ถ้าหลายวันแล้ว โลหิตตกไป ไม่ใคร่หลับไหล ท้องเฟ้อเอ่อเป็น กินยามะตูมนา โรคดังที่ว่า เงียบสงบไม่เห็น ถึงปีถือยู่ โรคนั้นไม่เป็น จะหายขาดเว้นหรือไม่เหลือกะเน ถึงเราตายแล้ว อย่าได้สอดแคล้ว เสียใจโลเล ทำต่อไปเถิด แก้ใจว้าเหว่ เหลือล้นพ้นเล่ห์ กินแก้ความตาย โกมารภัจแพทย์ ยังต้องวอดวาย เสร็จสิ้นบรรยาย ตามได้ฟังมาฯ

(สมเด็จ ฯ ทรงใช้ตำรับนี้บำบัดและได้ผล)

ตำรายาวิเศษ

ตำรายานี้ได้มาแต่เมืองพิษณุโลก ท่านให้เป็นปริศนาถ้าคิดได้ให้ขุดลงไปจะได้ทอง 100 ตำลึง ท่านผู้วิเศษมีปัญญาฉลาดแก้ปริศนาออกได้ จึงได้ขุดลงไปพบแผ่นศิลา ปิดปากหลุมอย่างมิดชิด ครั้นเปิดออกดูจึงได้พบตำรายานี้ เขียนด้วยใบลานยาวประมาณ 1 คืบ หยิบเอาขึ้นมาดูจึงเห็นเป็นตำรายาวิเศษ มีใจความว่า มีฤาษีแสดงไว้ให้เป็นทาน แก่สมณะ ชี พราหมณาจารย์ และมนุษย์ทั่วไปทั้งชาย – หญิง เพื่อจะให้บำบัดโรค ถ้าผู้ใดได้ตำรานี้แล้วขอให้บอกต่อ ๆ กันไปจะได้อานิสงส์ 6 กัลป์ ถ้าเอาตำรายานี้ไว้ไม่เชื่อถือแล้วจะไปตกนรก ตำรายานี้มีชื่อว่า "ตำรายาต้นเหงือกปลาหมอ" ถ้าเห็นต้นเหงือกปลาหมอขึ้นกลางทาง หรืออยู่ที่ใด ๆ ก็ดี อย่าเหยียบย่ำข้าม ต้นเหงือกปลาหมอนี้มีคุณวิเศษมากมายหลายอย่าง คือ

(1) ถ้าเจ็บตา ๆ นั้นแดง ให้เอาเหงือกปลาหมอตำกับขิงเอาน้ำหยอดตา หายแล

(2) ถ้าเป็นเหน็บชา เท้า มือ และทั้งตัว ให้เอาเหงือปลาหมอมาตำทาที่ตรงเจ็บนั้น หายแล

(3) ถ้างูกัด เอาต้นเหงือกปลาหมอมาตำแล้วกินบ้าง ทาบ้าง หายแล

(4) ถ้าเป็นฝีบวมขึ้น ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอกับขมิ้นอ้อยมาตำปนกันแล้วทาหายแล

(5) ถ้าเป็นริดสีดวงงอก ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอกับขมิ้นอ้อยตำปนกับน้ำมันหรือน้ำมูตร (ปัสสาวะเด็กชาย) ทา หายแล

(6) ถ้าไข้หนาวสั่นทั้งตัว ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอกับขิงตำปนกันกิน หายแล

(7) ถ้าเป็นหูหนา ตาโต ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอตำเอาน้ำกินแล้วเอาใบส้มป่อยต้มน้ำอาบ หายแล

(8) ถ้าเจ็บหลัง เจ็บเอว ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอกับชะเอมเทศตำเป็นผงละลายน้ำกินทุกวัน หายแล

(9) ถ้าเป็นริดสีดวงแห้งหรือฝีในท้องและซูบเหลืองทั้งตัว ให้เอาต้น

เหงือกปลาหมอตำเป็นผงละลายน้ำกินทุกวัน หายแล

(10) ถ้าเป็นริดสีดวงมือเท้าตายให้ร้อนทั้งตัวและให้เวียนศรีษะ ตามือเจ็บทั่วตัว และตัวให้สากแห้งชื่อลมเพ็ชร์ฆาฎ 38 จำพวก ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอกับเปลือกมะรุมเสมอกันใส่หม้อเอาเกลือนิดหนึ่ง หมาก 3 คำ เบี้ย 3 ตัว วางบนปากหม้อ เอาฟืน 30 ดุ้น ต้มถ้าเดือดแล้วให้อึดใจยกลง เวลากินให้อึดใจ หายแล

(11) ถ้าจะให้เจริญอายุ ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอ 2 ส่วน พริกไทย 1 ส่วน ตำเป็นผงละลายน้ำผึ้งกินทุกวัน ถ้ากินได้ 1 เดือนจะหมดโรคและมีสติปัญญานักแล ถ้ากินได้ 2 เดือน จะเป็นที่เมตตาแก่คนทั้งหลาย ถ้ากินได้ 3 เดือนริดสีดวง 14 จำพวก จะไม่มีเลย ถ้ากินได้ 4 เดือนลม 12 จำพวกจะไม่มีเลย ตาแดงดังครุฑ หูได้ยินดังราชสีห์ ถ้ากินได้ 5 เดือนโรคภายในจะไม่มีเลย ถ้ากินได้ 6 เดือน จะเดินได้ถึงวันละพันโยชน์ไม่มีเหน็ดเหนื่อย ถ้ากินได้ 2 เดือนผิวจะงาม เลือดดี ถ้ากินได้ 8 เดือนเสียงเหมือนนกการะเวก ถ้ากินได้ 9 เดือนคมหอกคมดาบแทงฟันไม่เข้าเลย ต้นเหงือกปลาหมอนี้มีคุณนักหนา เปรียบเหมือนยาทิพย์ก็ว่าได้ ถ้ากินอาหารและสิ่งใด ๆ ที่ผิดสำแดงเข้าไปจะไม่มีโทษเลย

(12) ถ้าเป็นมะเร็งแตกทั้งตัว ให้เอาเหงือกปลาหมอ พริก ดีปรี สิ่งละเท่า ๆ กัน ตำเป็นผงกินกับน้ำร้อน หายแล

(13) ถ้าเจ็บตามตัวและเมื่อยตามตัว ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอตำเอาน้ำกินและทา หายแล

(14) ถ้าช้างแทง กระบือชน และตกจากที่สูง หรือต้องคมอาวุธทั้งหลายก็ดี ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอตำทาที่แผล หายแล

(15) ถ้าเป็นฝีที่รักแร้และลำคอก็ดี ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอและขมิ้นอ้อย น้ำมันงา น้ำมูตรเค้าตำด้วยกัน เคี่ยวเป็นน้ำมันทา หายแล

(16) ถ้าเป็นผื่นแดงคันขึ้นมาเกาจะไม่รู้สึกเจ็บหรือเป็นหูหนวก ตาโต ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอมาต้มกินแล้วเอามาต้มกับใบส้มป่อยอาบ หายแล

(17) ถ้าเป็นลมจับ ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอ 1 ส่วน พริกไทย 2 ส่วน ตำเป็นผงละลายกินกับน้ำร้อน กินแก้ลม 8 จำพวก หายแล

(18) หญิงระดูขาวหรือโลหิตแห้งตั้งแต่ 1 – 3 เดือน ให้เจ็บผอมเหลืองทั่วตัว ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอตำเป็นผงละลายน้ำมันงาหรือน้ำผึ้งก็ได้กินทุกวัน

ไปโรคนั้น หายแล

(19) ถ้าจะประสานเนื้อให้สนิท ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอกับหัวสามสิบ เอาเท่ากันตำเอาน้ำทาประสานเนื้อสนิทแล

(20) ถ้าเป็นมะเร็งทำท้องให้ลงจนตัวเหลือง ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอ กระชาย มะคำไก่ สมอทั้ง 3 ต้มกิน หายแล

(21) ถ้าหน้ามืดตาฟ้า ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอ กระเพราทั้ง 2 แสมสาร ใบทองหลางใบมน บรเพ็ด เจดมูลเพลิงเท่ากันทุกอย่างตำปิดกระหม่อม แล้ว เอาเหล็กเผาไฟให้ร้อน เอาวางทับเนื้อยานั้น หายแล

– ได้ความตามตำราเขมรซึ่งแปลกันมาดังนี้ —

ยาอายุวัฒนะ นายผลนศิริ ยาน อายุ 100 ปี

1. – พญางิ้วดำ (ว่านงิ้ว)
   – ว่านโด่ไม่รู้ล้ม
   บดละเอียดแล้วผสมน้ำผึ้ง
2. – แห้วหมู 1 ถ้วยตะไล ตากแห้ง แล้วบดให้ละเอียด
   – ไข่ไก่เอาแต่ไข่แดง 1 ถ้วยตะไล
   – พริกไทยป่นละเอียด 1 ถ้วยตะไล
   – นมข้นหวาน 1 ถ้วยตะไล

เอาทั้ง 4 อย่างนี้มาเคี่ยวและน้ำผึ้งทำเป็นลูกกลอน ก่อนจะกินสวด-พระพุทธคุณ 3 จบ ต้องนั่งหันหน้าไปทางทิศตะวันตก อย่าหันหน้าไปทางทิศตะวันออกเด็ดขาด

วันเกิด วันพระ ห้ามเสพผู้หญิง

ยาแก้มะเร็ง และ ฝีฝักบัว

1. ข้าวเย็นเหนือ หนัก 5 ตำลึง, 2 ข้าวเย็นใต้ หนัก 5 ตำลึง, 3. กำมะถัน หนัก 8 บาท, 4. เกลือ 1 กำมือ 5. เนื้อเค็ม (โตเท่าฝ่ามือ) 1 แผ่น

– ลงพระเจ้า 5 พระองค์ ที่แผ่นเนื้อโดยคาถาดังนี้ .-

"นามมะนังสะมาโส ยุทธะโถ ยุทธะถะ แห่งนามะทั้งหลายให้ชื่อว่า"นะ"

– ว่าคาถานี้ เพื่อลงตัวต่อไปทุก ๆ ตัว คือ

"โม-พุท-ธา-ยะ" (นะโมพุทธายะ)

6. เงินสลึง 1 สลึง ผูกปากหม้อ

เมื่อเวลาจะต้มจุดธูป 5 ดอก ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าทั้ง 5 พระองค์ และท่านเจ้าของยาให้มาช่วยรักษานาย..................หรือ นาง, น.ส..............
เป็นโรคอะไรแล้วแต่ขอให้หาย

การรับประทาน ก่อนอาหาร 3 เวลา เมื่อครบ 10 วันแล้วให้จำเริญ แล้วทุบหม้อเลย เอาเงินที่ผูกปลาหม้อไปซื้อของใส่บาตร ตรวจน้ำอุทิศส่วนกุศลให้เจ้าของยา

ทานไปเรื่อย ๆ อย่างมาก 3 หม้อ จะรู้สึก แล้วทานไปเรื่อย ๆ จนหาย

ตำรายาบางขนาน

จากตำรับแพทย์แผนโบราณหลายตำรับ

(คัดเลือกมาตีพิมพ์เฉพาะขนานที่ปรากฏ
เป็นที่นิยมเลื่อมใสอย่างกว้างขวาง)

---

1. ยาอุทัย
(แก้ร้อนใน กระหายน้ำ)

โกฐจุฬา ชาติหรคุณไทย รากมะกรูด รากมะนาว รากมะปราง เกษรทั้งห้า จันทน์เทศ จันทน์แดง จันทนา จันทน์ชะมด ขี้ครั่ง กำยาน หนักสิ่งละ 2บาท ฝางเสนหนัก 40 บาท ต้มแล้วตั้งไว้ให้เห็น ผสมพิมเสน ชะมด หญ้าฝรั่น กรองให้ใส

2. ยาหอม
(แก้ลม แก้อ่อนเพลีย หน้ามืดตาลาย ใจสั่น)

เกษรทั้งห้า โกฐหัวบัว โกฐพุงปลา โกฐเชียง กานพลูใหญ่ หอยสังข์เผา กฤษณา อบเชยญวน เปลือกสมุลแว้ง ชะลูด หนักสิ่งละ 1 บาท จันทน์ชะมด หนัก 4 บาท ชะเอมเทศ หนัก 4 บาท ทั้งหมดนี้บดละเอียดเป็นผง แทรกพิมเสนและชะมด รับประทานโดยละลายกับน้ำต้มสุก

3. ยาอายุวัฒนา
(บำรุงร่างกาย ไม่เจ็บไข้ปวดเมื่อย รักษาธาตุ และเจริญอาหาร)

แห้วหมู บอระเพ็ด เมล็ดข่อย เปลือกทิ้งถ่อน เปลือกตะโกนา พริกไทยร่อน รวมหกสิ่งหนักสิ่งละเท่า ๆ กัน บดเป็นผงละเอียดผสมน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอน ขนาดเท่าผลพุทรา รับประทานก่อนอาหาร เช้า–เย็น เป็นประจำ

หมายเหตุ :— (ขนานนี้มาจากตำรับของสมเด็จฯ (ดูหมายเลข 1 ตำรับของสมเด็จฯ ข้างต้น) และดูยาอายุวัฒนะอีกขนานหนึ่งหมายเลข 43 ข้างท้ายนี้)

4. ยาธาตุเด็ก
(แก้ธาตุพิการ ท้องเสีย)

เบญจกูล แห้วหมู มะตูมอ่อน ลูกกระดอม หญ้าตีนนก ใบเสนียด ใบพิมเสน ลูกพิรังกาสา เปลือกโมกมัน จันทน์เทศ จันทน์ชะมด โกฐสอ โกฐหัวบัว เกษรทั้งสี่ หนักสิ่งละ 2 สลึง ต้มรับประทานเช้า–เย็น ก่อนอาหาร

5. ยาทาท้องเด็ก
(แก้ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ)

เนื้อลูกจันทน์เทศฝนกับสุราโรง ทาท้องเด็กอ่อน

6. ยาระบายท้องเด็กอ่อน

ชะเอมไทย 1 ชิ้น (ขนาดเหรียญบาท) ต้มกับน้ำ เคี่ยวพอสมควร รับประทานวันละ 1 ช้อนชา

7. ยาแก้เด็กท้องเดิน

หญ้าลูกเคล้า เปลือกแทงทวย เปลือกมะเดื่อชุมพร ใบเทียน ใบทับทิม กะทือ ไพล ข่า ขมิ้นอ้อย หัวหอม ขมิ้นชัน ดอกบุนนาค หนักสิ่งละ 1 บาท ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

8. ยาแก้เด็กตัวร้อน
(เสมหะพานคอ เจริญอาหาร)

เกษรบัวหลวง ดอกบุนนาค ตะไคร้หอม จันทน์เทศ ชะเอมเทศ ขิงแห้ง ฝักราชพฤกษ์ รากขี้กาทั้งสอง น้ำประสานทองสะตุ หญ้าตีนนก หนักสิ่งละ 1 บาท ขันทศกรหนัก 1 เฟื้อง ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

9. ยาระบายพิษไข้เด็ก

ยาห้าราก เกษรทั้งห้า หญ้าแพรก หญ้าปากควาย บอระเพ็ด แห้วหมู จันทน์ทั้งสอง พญามือเหล็ก แก่นสะเดา ลูกกระดอม ก้านสะเดา ลูกสมอไทย ลูกมะขามป้อม หนักสิ่งละ 1 บาท ดีเกลือไทยหนัก 3 บาท ฝักคูณ 3 ฝัก ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

10. ยาแก้หืดน้ำนม

เปราะหอม หัวหอม ฝักส้มป่อย ใบมะขามแขก จันทน์เทศ ดอกบุนนาค แก่นสน กะเม็ง อบเชยญวน เมล็ดผักชี เทียนดำ แฝกหอม แก่นราชพฤกษ์ เมล็ดผักกาด แห้วหมู รากสะเดา เปลือกโมกหลวง รากสะตือ เทียนสัตตบุษย์ หนักสิ่งละ 1 บาท อบเชยเทศ 2 บาท เกลือเทศ มะขามเปียก พิมเสนซ่ากะ หนักสิ่งละ 2 สลึง ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

11. ยาแก้ป้าง

รากตานขโมย รากมะกล่ำเครือ กะเพราแดง รากตานเสี้ยน รากเล็บมือนาง เปลือกต้นสำโรง รากปีบ รากสวาด เปลือกส้มเสี้ยว ว่านชักมดลูก หนักสิ่งละ 1 บาท ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

12. ยาแก้ตานขโมยผอมแห้ง (เด็กมีลักษณะผอมแห้งพุงโร)

ตานทั้งห้า ไพล ผักเสี้ยนผี สมอทั้งสาม แห้วหมู หอมแดง ขมิ้นอ้อย เปลือกต้นสำโรง เนื้อฝักคูณ หนักสิ่งละ 4 บาท ผลมะกรูด ผลขี้กาขาว ผลขี้กาแดง สิ่งละ 3 ผล สารส้มหนัก 1 สลึง ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

13. ยาแก้ตานขโมยขึ้นตา (กระทำให้ตาฟาง–ตาแฉะ)

กะเพราทั้งห้า กระพังโหม ไพล ขมิ้นอ้อย บอระเพ็ด หญ้างวงช้าง ถอบแถบทั้งห้า ฝักส้มป่อย รากอัญชันขาว หัวหญ้าชันกาด ตรีกฏุกหนักสิ่งละ 1 บาท หัวหอม 5 หัว ลูกขี้กาแดง ลูกมะกรูด สิ่งละ 3 ผล ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

14. ยาแก้เด็กถ่ายเป็นเลือดสด

รากเล็บมือนาง ข้าวเย็นเหนือ ข้าวเย็นใต้ ฝางเสน กระดูกงูเหลือมเผาไฟ หนักสิ่งละ 2 บาท หมากแห้ง 3 ลูก ลูกเบญกานี 3 ลูก ต้มรับประทานวันละ 2 ครั้ง เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

15. ยาแก้บิดตกมูกเลือด

ลูกเบญกานี 3 ลูก หมากดิบแห้ง 3 ลูก หัวหอม 3 หัว จันทน์แดง จันทน์เทศ กฤษณา ฝาง รากทองหลางหนาม ใบทับทิม เปลือกลูกทับทิม เปราะหอม มะตูมอ่อน กระชาย กะทือ ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน บอระเพ็ด หนักสิ่งละ 1 บาท ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

16. ยาแก้บิดตกมูกเลือด (อีกขนานหนึ่ง ใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่)

แก่นสน ไม้สัก สักขี กฤษณา กระลำพัก ลูกจันทร์ ลูกเบญกานี เปลือกทับทิม หมากสง จันทน์แดง จันทน์เทศ สังกรณี เนระพูสี ว่านกีบแรด ว่านร่อนทอง หนักสิ่งละ 1 บาท ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

17. ยาแก้หัดหลบ

(อาการที่เรียกว่า "หัดหลบ" คือเด็กออกหัด ตัวร้อนจัด มีไข้สูง อยู่ระยะสองหรือสามวันแล้วหัดหายไป แต่ไข้ไม่ลด และมีท้องเดินแทรก)

หัวผักหนาม สะตือทั้งห้า รากมะฝ่อ รากคนทา เท้ายายม่อม ขิงชี่ รากมะเดื่อชุมพร รากหญ้านาง หนักสิ่งละ 2 บาท ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

18. ยาแก้ฝีพุพอง

เปลือกไข่เน่า กะเพราแดง รากเล็บมือนาง หนอนตายยาก รากทองพันชั่ง ขอบชะนางทั้งสอง หนักสิ่งละ 1 สลึง ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

19. ยาแก้น้ำเหลืองเสีย

กำมะถันเหลือง ข้าวเย็นเหนือ ข้าวเย็นใต้ รากสาเก รากทิ้งถ่อง หัวคล้า แก่นขนุนสำมะลอ หนักสิ่งละ 2 บาท กำมะถันแดง 1 บาท ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

20. ยาแก้ตับทรุด

ใบส้มเสี้ยวหนัก 2 บาท เปลือกส้มเสี้ยว 1 บาท ขมิ้นอ้อย กระชาย กะทือ ไพล หนักสิ่งละ 4 บาท หัวเต่า 1 หัว อกเต่า 1 อก ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร (ชาวบ้านนิยมเรียกยาขนานนี้ว่า "ยาหัวเต่า")

21. ยาแก้ไอ

ชะเอมเทศ ชะเอมไทย ขิงแห้ง จุกหอม จุกกระเทียม หนักสิ่งละ 1 บาท ดีปลี 7 ดอก ฝักส้มป่อย 7 ฝัก ขมิ้นอ้อย 5 แว่น สมอไทย 5 ลูก ว่านหางช้าง หนัก 3 บาท ข้าวเย็นเหนือ 5 บาท ข้าวเย็นใต้ 5 บาท ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

22. ยาครรภรักษา

โกฐสอ โกฐเขมา โกฐหัวบัว โกฐเชียง โกฐก้านพร้าว จันทน์เทศ จันทน์แดง เทียนดำ เทียนขาว เทียนแดง เทียนเยาวพาณี เทียนสัตตบุษย์ แก่นสน สักขี ดอกบัวสัตตบุษย์ ดอกบัวสัตบรรณ ดอกบัวเผื่อน ดอกบัวผัน ดอกบัวขม เทพทาโร สมุลแว้ง กฤษณา กระลำพัก ขอนดอก ชะลูด อบเชยเทศ รากสามสิบ ลูกผักชี หนักสิ่งละ 1 บาท ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

23. ยาบำรุงโลหิต

โกฐสอ โกฐกระดูก โกฐพุงปลา โกฐเชียง โกฐหัวบัว เทียนดำ เทียนขาว เทียนแดง เทียนเยาวพาณี เทียนตาตั๊กแตน ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กระวาน ก้านพลู แก่นสน ไม้สัก สักขี จันทน์แดง จันทน์ขาว มวกแดง มวกขาว แกแล ชะลูด เกษรบัวหลวง ดอกสารภี ดอกพิกุล ดอกบุนนาค กฤษณา กระลำพัก ขอนดอก สะค้าน ชะพลู ดีปลี ขิงแห้ง เจตมูลเพลิง เลือดแรด น้ำตาลกรวด น้ำตาลทราย น้ำตาลหม้อ หนักสิ่งละ 1 บาท อ้อยแดง 23 แว่น อบเชยเทศ ใบสะหุ่งแดง น้ำนมราชสีห์ เครือคำฝอย หนักสิ่งละ 2 บาท ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

24. ยาบำรุงโลหิต
(อีกขนานหนึ่ง)

เบญจกูล ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ ลูกกระวาน กานพลู หนักสิ่งละ 1 สลึง โกฐทั้งห้า เทียนทั้งห้า หนักสิ่งละ 2 สลึง เลือดแรด ดอกคำไทย ดอกพิกุล ดอกบุนนาค ดอกสารภี เกษรบัวหลวง ดอกมะลิ ดอกจำปา ดอกกะดังงา กฤษณา กระลำพัก ชะลูด ขอนดอก อบเชย ชะเอมเทศ จันทน์ทั้งสอง ขมิ้นเครือ หนักสิ่งละ 1 บาท ฝางเสน เปลือกนนทรี หนักสิ่งละ 2 บาท ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

25. ยาฟอกโลหิต
(อีกขนานหนึ่ง)

ใบมะขาม ใบส้มป่อย ใบส้มเสี้ยว ผักกระชับ ฝาง หนักสิ่งละ 4 บาท ลูกคัดเค้า ลูกขี้กาแดง ลูกขี้กาขาว ส้มมะขามเปียก หนักสิ่งละ 2 บาท เกลือสินเธาว์ ยาดำ หนักสิ่งละ 1 บาท ฝักคูณ 3 ฝัก ต้มรับประทานเฉพาะมื้อเช้า

26. ยาบำรุงโลหิต
(อีกขนาดหนึ่ง)

เถาวัลย์เปรียง ตรีกฎุก หญ้ารังคา กำลังวัวเถลิง ตรีผลา เปลือกโมกมัน ครั่ง โกฐสอ แห้วหมู ฝาง โกฐหัวบัว สะค้าน เทียนทั้งห้า จันทน์ทั้งสอง รากชะพลู ลูกจันทน์ ลูกผักชีทั้งสอง เจตมูลเพลิง หนักสิ่งละ 1 สลึง เลือดแรด หนัก 2 บาท ดอกคำฝอย หนัก 2 บาท 2 สลึง บอระเพ็ด หนัก 4 บาท ต้มรับประทานเฉพาะมื้อเย็น

27. ยาดองสุรา
(หลังการคลอดบุตร)

โกฐทั้งห้า เทียนทั้งห้า ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ ลูกกระวาน กานพลู พริกไทยล่อน ขิงแห้ง ว่านน้ำ ไพล ผักเป็ดแดง หางไหลแดง หัวข้าวข้า เถาคันแดง ดินประสิว ผิวมะกรูด ฝักแผวแดง การบูร กระเทียม สะค้าน ชะพลู เจตมูลเพลิง สารส้ม หนักสิ่งละ 1 บาท แก่นขี้เหล็ก หนัก 6 สลึง หญ้ายองไฟ มะไฟเดือนห้า

อุ้มลูกดูหนัง หนักสิ่งละ 2 บาท ว่านชักมดลูก หนัก 4 บาท ดองกับสุราโรง รับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร ครั้งละ 1 ถ้วยตะไล

28. ยาดองสุรา
(ระหว่างการอยู่ไฟ ขับเลือด น้ำคาวปลา และเจริญอาหาร)

พริกไทยร่อน ดีปลี เทียนดำ ขิงแห้ง ลูกผักชี ผิวมะกรูด ลูกกระวาน แก่นสน สักขี ส้มกุ้งน้อย คำฝอย หนักสิ่งละ 1 บาท ดองกับสุราโรง รับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

29. ยามหาอุดม
(แก้อยู่ไฟไม่ได้)

ขิงแห้ง สะค้าน กานพลู ดีปลี เจตมูลเพลิง สมอทั้งสาม รากตองแตก ยาดำ หนักสิ่งละ 2 บาท ใบส้มป่อย ใบมะดัน ใบมะขาม หนักสิ่งละ 6 สลึง ใบมะกา ขี้เหล็กทั้งห้า หนักสิ่งละ 5 บาท มะกรูด มะนาว อย่างละ 3 ผล (เวลาต้มผ่าครึ่งเสียก่อน) ลูกขี้กาแดง 3 ผล ฝักคูน 7 ฝัก ดีเกลือไทย หนัก 6 บาท ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

30. ยาแก้ตกเลือด

เทียนดำ กำยาน หนักสิ่งละ 1 บาท งวงตาล หางหนูมะพร้าว ฝางเสน หนักสิ่งละ 2 บาท ใบหมากเมีย 5 ใบ ลงพระเจ้าห้าพระองค์ ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

31. ยาแก้ตกขาว

เหง้าสับปะรด บานไม่รู้เลย โคกกระสุน หน่ออ้อย รากหญ้าคา รากลำเจียก หัวหญ้าชันกาด หนักสิ่งละ 3 บาท สารส้มหนัก 3 สลึง ดินประสิวหนัก 2 สลึง ข้าวเย็นเหนือ–ใต้ หนักสิ่งละ 7 บาท 1 สลึง ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

32. ยาแก้สตรีจะหมดประจำเดือน

ขิงสด ดีเกลือไทย พริกไทยดำ หนักสิ่งละ 3 บาท การบูร โกฐทั้งห้า เทียนทั้งห้า หนักสิ่งละ 1 บาท 1 สลึง ใบมะดัน ใบส้มป่อย ใบส้มเสี้ยว ใบหนาด

รากตองแตก ดีปลี กฤษณาดี กระลำพัก เปลือกหอยแคลงเผา ดอกพิกุล ดอกบุนนาค ดอกสารภี พิษนาศน์ ฝาง คำฝอย หนักสิ่งละ 1 บาท เนื้อฝักคูณ 3 ฝัก ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

33. ยาแก้ปวดมดลูก

พริกไทยดำ ขิงแห้ง หนักสิ่งละ 3 บาท ดีปลี มดยอบ หนักสิ่งละ 1 บาท ใบกะเม็ง เปลือกคูณ สิ่งละ 1 กำมือ เบี้ยจั่นเผาไฟ 7 ตัว ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

34. ยาแก้เหน็บชา

ใบมะกา ข่า ขมิ้นเครือ หนักสิ่งละ 10 บาท แสมทั้งสอง หนักสิ่งละ 6 บาท รากหวายขมหนัก 2 บาท สมอเทศหนัก 2 บาท หวายตะค้าหนัก 1 บาท ดินประสิวหนัก 1 บาท 1 สลึง 1 เฟื้อง ข้าวเปลือก 3 หยิบมือ ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

35. ยาแก้ประดงต่าง ๆ
(ประดง คือการผื่นคันตามแขนขาและร่างกาย ลักษณะผื่นเป็เมล็ดเล็ก ๆ มีอาการคัน)

งวงตาน รากฟักข้าว รากหญ้านาง รากชิงชี่ ข้าวเย็นทั้งสอง รากมะเดื่อชุมพร รากตัดมอญ กระดูกควายเผือก ประดงทั้งห้า หนักสิ่งละ 5 บาท ใบหมากผู้–หมากเมีย สิ่งละ 5 ใบ ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร (หากอาการคันมีมากจะใช้ยาน้ำทาด้วยก็ได้)

36. ยาแก้ขัดเบา
(ปัสสาวะเดินไม่คล่อง ผิดปกติ)

หญ้าคา แก่นขนุน แกแล ข้าวเย็นใต้ กระดูกควายเผือก หนักสิ่งละ 1 บาท สารส้ม ดินประสิว หนักสิ่งละ 1 สลึง ตะไคร้สด 3 ต้น จุกสับปะรด 3 จุก ซังข้าวโพด 3 ซัง ต้มรับประทาน เช้า–กลางวัน–เย็น หรือรับประทานต่างน้ำก็ได้ หากอาการผิดปกติมีมาก

37. ยาระบายลม

จันทน์แดง จันทน์เทศ แก่นสน สักขี่ ใบมะกา ยาดำ หนักสิ่งละ 1 บาท ข่าต้น เปลือกสมุลแว้ง ดีเกลือไทย หนักสิ่งละ 2 บาท สมอไทย กระพังโหม หนักสิ่งละ 4 บาท ฝักคูน 3 ฝัก ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

38. ยาแก้ท้องอืด
(มีลมในกระเพาะอาหาร)

ดอกบุนนาค เกษรบัวหลวง เทียนดำ หนักสิ่งละ 1 เฟื้อง เบญจกูล หัวหอม หนักสิ่งละ 1 สลึง หัวกระเทียม กะทือ ไพล ข่า ขมิ้นอ้อย มะตูมอ่อน สมอเทศ สมอพิเภก หนักสิ่งละ 2 สลึง เนื้อสมอไทย หนัก 2 บาท เปลือกไข่เน่า ราก เล็บมือนาง รากชุมเห็ดไทย อีเหนียวน้อย กะเพราะแดง หนักสิ่งละ 2 สลึง เนื้อฝักคูน หนัก 4 บาท กระพังโหม หนัก 8 บาท ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

39. ยาแก้ไอ
(เนื่องมาจากอาการชื้นในทรวงอก มีเสมหะมาก)

ขมิ้นอ้อยแห้ง กระดูกแพะ ลูกมะแว้งเครือ รากมะกล่ำเครือ ชะเอมเทศ หนักสิ่งละ 2 บาท กรนารายณ์ หนัก 4 บาท เกลือเทศ หนัก 1 บาท ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

40. ยาแก้กษัย

ใบมะกา มะคำไก่ทั้งห้า แก่นขี้เหล็ก เถาวัลย์เปรียง แสมทั้งสอง แก่นลั่นทม สมอไทย ข่าสด กระชายสด แก่นขนุน หนักสิ่งละ 4 บาท แห้วหมู หัวตะไคร้ ดีเกลือไทย หนักสิ่งละ 8 บาท ยาดำ หนัก 1 บาท ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

41. ยามหาโยธา
(แก้โรคอัมพฤกษ์–อัมพาต)

โกฐทั้งเก้า ขี้เหล็กทั้งห้า เทียนทั้งห้า มะคำไก่ทั้งห้า แก่นลั่นทม ขมิ้นเครือ

เถาวัลย์เปรียงแดง แสมสาร แสมทะเล เปล้าน้อย เปล้าใหญ่ หางไหลเผือก ดีงูต้น เหมือดคน ขันทองพยาบาท ฝิ่นต้น ข่าต้น ข่าตาแดง ขมิ้นอ้อย กะทือ ไพล กระชาย เปราะหอม เถาวัลย์เหล็ก ว่านสาคเหล็ก พญามือเหล็ก สมอเทศ สมอไทย กำลังวัวเถลิง กำแพงเจ็ดชั้น ใบมะกา ดองดึง ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กระวาน กานพลู คำฝอย สารส้ม เบญจกูล พริกไทย ยาดำ เกลือสินเธาว์ หนักสิ่งละ 1 บาท ฝักคูน 3 ฝัก เกลือสมุทร หนัก 10 บาท ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

42. ยาแก้โรคเบาหวาน

โกฐทั้งห้า เทียนทั้งห้า มะแวงทั้งห้า เกษรทั้งสี่ จันทน์ทั้งสอง แสมทั้งสอง ข้าวเย็นทั้งสอง กฤษณา กระลำพัก ขอนดอก ชะลูด อบเชยเทศ แฝกหอม สมุลแว้ง ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กระวาน กานพลู สมอไทย สมอเทศ สมอดีงู ผลมะขามป้อม แก่นขนุน ฝาง พญามือเหล็ก ขมิ้นอ้อย มะตูมอ่อน แห้วหมู ใบมะกา ข่า ไพล กระชาย ยาดำ เกลือสินเธาว์ เกลือสมุทร แก่นขี้เหล็ก สักขี เถาวัลย์เปรียง แกแล หนักสิ่งละ 1 บาท ฝักราชพฤกษ์ 3 ฝัก ตาไม้ไผ่สีสุก 3 ตา ต้มรับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

43. ยาบดผงหรดาล
(เป็นยาธาตุวัฒนาที่นิยมกันมากอีกขนานหนึ่ง)

เบญจกูล หรดาลกลีบทอง ลูกจันทน์ หนักสิ่งละเท่า ๆ กัน บดเป็นผงละลายกับน้ำผึ้ง ปั้นเป็นเมล็ดเท่าผลพุทรา รับประทาน เช้า–เย็น ก่อนอาหาร

44. ยาทารักษาโรคเก๊า

ข่าราคา 3 บาท เวลาซื้อ ถือเคล็ด เขาขายให้เท่าไรก็เอา
การบูร ราคา 3 บาท เท่านั้น ห้ามต่อ

แล้วนำมาโขลกให้ละเอียดและโรยการบูรเป็นระยะ ๆ ให้เข้ากันจนละเอียดดี

ใส่ขวดโหล แช่เหล้าโรง 2 ขวด การแช่ให้ทำในวันพระ แล้วทิ้งไว้ให้ครบอีกวันพระหนึ่ง จึงนำมาใช้

ใช้ไม้พันสำลี ชุบน้ำยา ทาเช้าเย็น

45. ยาแก้โรคมะเร็ง

1. หญ้าลิ้นงูชนิดดอกขาวทั้งต้นทั้งราก หนัก 450 กรัม
2. รากหญ้าคา หนัก 250 กรัม
3. น้ำตาลทรายแดง หนัก 150 กรัม

เวลาต้มให้ต้มกลางแจ้ง จุดธูปเทียนบอกเจ้าของยาและอธิษฐานตามใจปราถนา ใส่น้ำ 8 ส่วน ต้มจนเหลือเพียงส่วนเดียว รับประทานจนครบ 7 วัน

หญ้าลิ้นงูชนิดดอกขาวมักจะบอกตามริมทางเดินที่มีทรายอิฐ แต่หาได้น้อย จะหาได้โดยซื้อที่ร้านขายยาจีนที่ขายสมุนไพรสดแถวถนนพลับพลาชัย, ตลาดน้อย

(มีผู้ทำกันแล้วหายขาดหลายราย)

46. ยาแก้คัน

เมื่อถูกตัวบุ้ง หรือว่าน หรือชีปะขาว ใช้ใบผักบุ้งนา ทาให้ทั่วบริเวณที่ถูกบุ้ง ว่าน หรือชีปะขาว ที่เป็นผื่นคัน อาการผื่นคันจะหายในไม่ช้า

47. ยาแก้ผึ้งต่อย

ใช้เกสรดอกไม้ทุกชนิด ขยี้ทาบริเวณที่ถูกผึ้งต่อย จะถอนพิษได้รวดเร็ว เคยใช้เกษรดอกชะบาขยี้ได้ผลรวดเร็วดีมาก

48. ยาสีฟัน

เกลือสตุ	5 ส่วน	
สารส้มสตุ	2 ส่วน	ทุกอย่างบดให้ละเอียดเข้าด้วยกัน
การบูร	1 ส่วน	

พิมเสนเล็กน้อย

ยาแผนโบราณรวบรวมจากตำราต่าง ๆ

ยาแก้โรคระดูขาว

ตะไคร้หนัก 20 บาท ต้นบานไม่รู้โรยขาวถอนทั้งราก 1 ต้น ข้าวเย็นเหนือหนัก 1 บาท ข้าวเย็นใต้ หนัก 1 บาท เกลือใส่เค็มได้มากเท่าไรยิ่งดี

ยาขนานนี้ คนเป็นโรคสำหรับบุรุษเคยรับประทานหายมาแล้วหลายคน ขนาดรับประทาน 1 ถ้วยตะไล

ยาดองขับเลือด–น้ำคาวปลา

ไพล ข่าสด เกลือ อย่างละ 1 ถ้วย ควรจะโขลกเกลือด้วย ข่าและไพลหั่นและโขลกไม่ต้องละเอียดนัก แล้วห่อผ้าขาว ดองกับสุราโรง 1 ขวด ตวงขนาดรับประทาน 1 ถ้วยตะไล เวลาเช้า สุราหมดแล้วกากทิ้ง "ไม่ดองซ้ำ"

ยาสำหรับเด็ก แก้มูกเลือด

ชุมเห็ดเทศทั้งห้า กะเพราทั้งห้า ขมิ้นอ้อย 7 แว่น บอระเพ็ดรอบศรีษะคนไข้ ใบถอบแถบ 1 กำมือเด็ก ทับทิม 7 กิ่ง เปลือกนนทรีย์หนัก 1 บาท สะแกทั้ง 5 ต้มรับประทาน ขนาด 1 ถ้วยตะไล เช้า–เย็น

ยาแก้เหน็บชา

รากไม้ไผ่ป่า เง่าตะไคร้ กระชาย พริกไทย หนักอย่างละ 1 บาท ต้มรับประทาน 3 เวลา ขนาดค่อนถ้วยชา (เช้า–กลางวัน–เย็น)

ยาแก้คัน

หญ้าหนวดแมว รากถั่วแระ กำแพงเจ็ดชั้น ขันทองพยาบาท กำมะถันเหลือง ข้าวเย็นเหนือ ข้าวเย็นใต้ ไม้สัก หนักอย่างละ 1 บาท ต้มขนาดรับประทาน 1 ถ้วยชา 3 เวลา (เช้า–กลางวัน–เย็น)

ยาแก้เจ็บในคอ

หญ้าผักเปลว หนัก 1 บาท ข้าวสุกปั้นหนัก 1 บาท แล้วนำมาเผาไฟให้ไหม้ ขมิ้นอ้อย หนัก 1 บาท ต้มรับประทานต่างน้ำ–เวลาเจ็บคอ

ยาแก้รากเลือด

บรเพ็ดดำคั้นเอาน้ำ 1 ช้อนโต๊ะ น้ำผึ้ง 5 หยด รับประทานแล้วเลือดหยุดทันที

ยามหาวัฒนะ

ให้เอา ลูกจันทน์-ดอกจันทน์ กระวาน, กานพลู สิ่งละส่วน, เทียนดำ-เทียนขาว-เทียนแดง เทียนสัตบุษ-เทียนเยาวภาณี โกฐสอ-โกฐเขมา-โกฐกัตรา โกฐพุงปลา-บอระเพ็ด-ใบกัญชา สหัสคุณทั้ง 2-ลูกพิลังกาสา รากไคร้เครือ-แห้วหมูใหญ่ ขมิ้นอ้อย-พริกหอม-พริกพวง อย่างละ 2 ส่วน ดีปรีเท่ายาทั้งนั้น จึงเอาใบกระเพราแห้ง 2 เท่าดีปรีทำเป็นจุณ ละลายน้ำผึ้งเป็นลูกกอนกิน หนัก 1 สลึง กินไปทุกวันให้ได้เดือน 1 จึงจะรู้จักคุณยา เห็นประจักษ์อันวิเศษ แก้ฉันนวุตติโรค 96 ประการ กับพยาธิทั้งหลายทุกประการดีนักแล

ยาชื่อประฆะเกลือ (แก้สรรพหืด และไอ)

เอาน้ำผึ้ง น้ำนวบขม น้ำรากหญ้าคา น้ำเกลือ น้ำสลัดได น้ำกระทือ น้ำบรเพ็ด เอาเสมอภาคใส่กระทะลงกวนไปให้จนปั้นได้ ให้กินหนัก 1 สลึง

แก้สรรพโรคหืด ซึ่งทำให้หายใจดังครอก ๆ แก้ไอแลโรคเกิดในกองสมุฐานนั้นหายสิ้นวิเศษนักฯ

ยาชื่อประสะน้ำมะนาว

ขนานที่ 1

เอาผลส้มป่อย รากส้มกุ้งทั้ง 2 กระเทียม พริกไทย ดีปรี ขิงแห้ง ดินประสิวขาว สารส้ม

เอาเสมอภาค ทำเป็นจุณแล้วเอาน้ำมะนาวใส่ลงให้ท่วมยาทั้งนั้น จึงเอาขึ้นตั้งไฟกวนให้ปั้นได้

กินหนักสลึง 1

แก้สรรพโรคหืดทั้งปวง ซึ่งกระทำอาการให้หอบให้จับ "แก้ไอ" และโรคอันเกิดแต่กองเสมหะสมุฐานนั้นหายสิ้นวิเศษนักฯ

ขนานที่ 2

เอาลูกมะแว้งต้น ลูกมะแว้งเครือ น้ำลูกมะเขือขื่น น้ำสลัดได น้ำมะงั่ว น้ำมะนาว

เอาเสมอภาค แล้วจึงใส่ในขันสำริด เอาขึ้นตั้งไฟแกลบให้งวด แล้วจึงให้กินด้วยน้ำนมหนึ่ง

แก้สรรพโรคหืดทั้งปวง ซึ่งกระทำให้หอบให้ไอให้จับ หายใจดัง และแก้สรรพโรค อันเกิดแต่กองเสมหะสมุฐานหายดีนักฯ

ขนานที่ 3

เอารากมะแว้งทั้ง 2 รากมะเขือขื่น ราชพฤกษ์ทั้ง 5 รากหวายขม รากหวายลิง รากไม้รวก เทียนดำ

เอาเสมอภาค ดองด้วยน้ำตาลสด กินแก้สรรพโรคหืดหายดีนักฯ

ยาชื่อตรีสวัสดิ์ผลา

เอาบรเพ็ด ขิงแห้งสิ่งละส่วน รากอังกาบ พริกไทย สิ่งละ 4 ส่วน ขมิ้นอ้อย สิ่งละ 20 ส่วน ใบสมอทะเลรูดเอาแต่ก้าน 30 ส่วน คุลีการกันเข้าใส่หวดนึ่งให้สุก แล้วจึงเอามาทำเป็นจุณ บดทำแท่งไว้ ละลายน้ำขิง น้ำข่า น้ำส้มส้าก็ได้ ให้กินหนักสลึง 1

แก้ลมพรรดึก อันบังเกิดในกองปัศฆาฏและรัตฆาฏ ซึ่งระคนกันกระทำให้กำเริบขึ้นนั้น หายดีนักฯ

ยาชื่อทำลายเมฆ

เอาพระยาร้ายใบ 7 ยอดมาหั่นให้สั้น แล้วเอาปลาย่าง 1 มะขามเปียก 3 ฝัก ตำให้แหลกดี แล้วจึงเอาน้ำปลามาเคล้าให้เข้ากันแล้วจึงให้กินให้หมด

แก้ลมในกองพรรดึกให้ตกสิ้นดีนักฯ

ยาชื่อมหาวายุเวก

เอาผลมะกรูดสด 5 ผล หอม 10 หัว กระเทียม 5 หัว มะขามเปียก 10 ฝัก สลัดไดสด 5 ตำลึง เกลือ 2บาท

ทำเป็นจุณ บดให้กินเป็นยาสด หนักสลึง 1 แก้ลมในกองพรรดึกดีนักฯ

ยาชื่อตรีผลาใหญ่

เอากระเทียมหนัก 1 บาท สมอไทย สมอเทศ สมอพิเภก สมอทะเล สมอน้ำ ไพล หว่านน้ำ ผิวมะกรูด ใบกระเพรา มหาหิงค์ สิ่งละ 2 บาท เกลือสินเธาว์ หนัก 3 บาท ผลมะขามป้อม ดอกชุมเห็ดสิ่งละ 5 ตำลึง

ทำเป็นจุณ บดน้ำมะกรูด ให้กินหนัก 1 สลึง

แก้ลมพรรดึกอันบังเกิดในกองปัศฆาฏและรัตฆาฏระคนกัน กระทำให้แน่นให้ตึงในนาภี และอุจจาระมิออกนั้นหายวิเศษนักฯ

ยาชื่อแผ้วในยนา

เอาพิมเสน ส่วน 1 ใบผักเค็ด หอม ขิง กลีบบัวหลวง ลิ้นทะเล ดินถนำสุทธิ สิ่งละ 8 ส่วน

ทำเป็นจุณบดด้วยน้ำมะนาว ฝนใส่แผ้วจักษุหายวิเศษนักฯ

ยาชื่อเทวจักษุ

เอาพิมเสน พริกล่อน ขิงแห้ง กระเทียม ขมิ้นอ้อย ไพล สิ่งละส่วน ยอดมะกอก ยอดมะตูม สิ่งละ 2 ส่วน ดินถนำสุทธิ 4 ส่วน

ทำเป็นจุณ บดด้วยน้ำมะนาว (แห่ง) ทำแท่งไว้

ฝนป้ายจักษุแก้ต้อเนื้อ ต้อสาย

และแก้จักษุแดงเป็นสายโลหิตต่าง ๆ

แก้ไม้ลัดให้จักษุช้ำ

แก้ยอดริดสีดวงขึ้นในจักษุก็หายดีนักฯ

ยาชื่ออินทจักษุ

เอาพริกล่อน กระทือ ขิงสด ไพล กระเทียม ใบผักเค็ก ใบปีบ

สิ่งละ 1 ส่วน

ดินถนำสุทธิ 5 ส่วน

ทำเป็นจุณ บดด้วยน้ำมะนาว ทำแท่งไว้ ฝนด้วยน้ำมะนาวป้ายจักษุ แก้ริดสีดวง ลมขึ้นจักษุให้จักษุเปียก แก้น้ำจักษุตกหายสิ้นดีนักฯ

ยาชื่อเทพจักษุ

เอาพิมเสน พริกล่อน สมอไทย สมอพิเภก ตุกกะตำน้ำเงินสุทธิ สังข์สุทธิ บัลลังก์ศิลาสุทธิ อย่างละ ส่วน ดินถนำ 2 ส่วน

ทำเป็นจุณบดด้วยน้ำนมแพะ ทำแท่งตากไว้ในร่มกว่าจะแห้ง ฝนด้วยน้ำท่า ป้ายจักษุ

แก้สรรพต้อต่าง ๆ ทั้ง 3 ฤดูนั้นหายวิเศษดีนักฯ

ยาชื่อสังข์รัศมี

เอาชะมดสด พิมเสน สิ่งละส่วน ลิ้นทะเลแช่น้ำมะนาวไว้ยังรุ่ง แล้วเอาล้างเสีย จึงเอามาแช่น้ำท่าไว้แต่เช้าถึงเที่ยง แล้วเอาตากแดดให้แห้ง 3 ส่วน รากฟ้าแป้น ดินถนำสุทธิ สังข์สุทธิ สิ่งละ 4 ส่วน

ทำเป็นจุณบดทำแท่งไว้ ฝนป้ายจักษุ

แก้สรรพต้อให้ปวดให้เคืองต่าง ๆ แก้ฝีดาดขึ้นจักษุก็ได้หายวิเศษนักฯ

ยาอินทโอสถ

ชะเอม แฝกหอม อบเชยเทศ อย่างละ 2 สลึง โตโรค ลูกจันทน์ กานพลู อำพันทอง กฤษณา หญ้าฝรั่น ขอนดอก เห็ดมูลเสือ พิมเสน ไม้ไผ่ ชาดหรคุณจีน กำมะถันแดง เถามวกแดง จันทน์แดง จันทน์ขาวเทศ อย่างละ 1 สลึง กำลำพัก ชะมดเขียว อย่างละ 1 เฟื้อง ทองคำเปลว โสม อย่างละ 2 ไพ

บด้วยน้ำยาหมู่ละลายน้ำดอกไม้เทศ

เสวยสำหรับแก้ไขทั้งปวง แก้สลบต่าง ๆ แก้หืด แก้ริดสีดวง แก้ฝีในท้อง จำเริญพระอาหาร จำเริญพระธาตุ จำเจริญพระชนม์

ปั้นเม็ดเท่าลูกพุทรักษา 3 เม็ด

พระตำราชื่อมหาไชยเวก

เอาดีปลี เทียนสอ เทียนเขมา ชะเอมเทศ ลูกผักชีล้อม ผักชีลา สค้าน เปราะหอม โกฏกัดกรา รากจิงจ้อ หรดาน ลูกยี่หร่า รากชะพลู

เอาเสมอกัน สิ่งละ 1 ตำลึง เอาพริกไทย ลูกจันทน์ สหัสคุณ

ยา 3 สิ่งนี้เอาหนักสิ่งละ 16 ตำลึง

ตำเป็นผงละลายน้ำผึ้งรวง กินตามกำลังนั้น

แก้ลม 15 ประการ เป็นต้นด้วยอุทรังคมาวาต อัคนิวาต ปิตสวาต ลมขึ้นให้แน่นในอก จุกเสียดสีข้าง ลมขึ้นในสันหลัง ลมขึ้นทั่วสรรพางค์ ลมขึ้นให้หูหนัก ลมขึ้น มือตาย ลมขึ้นให้ราก ลมขึ้นเสียว ให้เวียนศรีษะ ลมขึ้นให้เสลดกัดคอ

ให้แก้ด้วยยานี้โรคถอยคลายแล

ยาชื่อไวยเทพี

เอาโกฏกัดกรา โกฏกระดูก เทียนทำ เทียนแดง เทียนเยาวภาณี อุดพิศ กระดาษแดง กระดาดขาว อบเชยเทศ ลูกผักชี ลูกจันทน์เทศ ดอกจันทน์เทศ กระวาน กานพลู ลูกเอน

ยาทั้งนี้เอาสิ่งละสลึง

สมอเทศ จุกะโรหินี สมุลแว้ง จากไคร้เครือ หว้านน้ำ

ยานี้เอาสิ่งละ 2 สลึง

เจตมูลเพลิง แก่นแสมทะเล ดองดึง สหัสคุณ รากจิงจ้อ เปล้าน้อย เปล้าใหญ่

ยานี้สิ่งละ 1 บาท

ยาดำ หนัก 2 บาท มหาหิงค์ หนัก 2 บาท

ตำเป็นผงละลายน้ำผึ้งเสวย หนักสลึง 1 ประกอบทูลเกล้าฯ ถวายฯ

แก้พระเสมหะแห้ง เสมหะเหนียว แก้ลมปัตฆาฏอัมพฤก แก้ลมกล่อน แก้จุกเสียด แก้โรคในสันตฤดู

ยาชื่อมหาวาโย

เอาดีปลี ใบสะเดา อย่างละ 6 สลึง มหาหิงค์ พริกไทย การะบูร ยาดำ รากทนดี ขมิ้นอ้อย สหัสคุณเทศ หนักอย่างละ 1 บาท

หว่านน้ำ เจตมูล แห้วหมู กระทือ กระวาน น้ำประสานทอง เกลือสินเธาว์ ขิงแห้ง รากชะพลู อย่างละ 2 สลึง ลูกกระดอม กานพลู อย่างละ 1 สลึง โกฏพุงปลา โกฏสอ อย่างละ 1 เฟื้อง

ตำเป็นผงละลายน้ำผึ้ง น้ำร้อน น้ำส้มส้า ก็ได้

แก้ลมอัมพาต ลมราทยักษ์ ลม ปัตฆาฏ ลมบ้าหมู โลหิตแห้ง โลหิตดีขึ้น แก้หืดไอ ริดสดวงมองคร่อ แก้กล่อนแห้งลงฝัก ไส้เลื่อน ไส้ลาม แก้มุตกิจมุตฆาฏ

ฝีในท้อง ในอก และจุกเสียด หายแลฯ

ตำราขี้ผึ้งตำราหลวง

ขี้ผึ้ง 2 ชั่ง เสน 10 ห่อ ฝุ่น 4 ห่อ น้ำมัน 12 ทนาน ยาดำ 3 ตำลึง มดยอบ 1 ตำลึง ยางสน 5 ตำลึง

ผสมให้เข้ากันไว้ทาแก้เมื่อยขบ

พระโอสถน้ำมัน

ข่า กระทือ ไพล กระเทียม หอม แห้วหมู ใบผักเป็ดแดง ใบละหุ่ง ใบมะคำไก่ ใบผักเสี้ยนผี หญ้าไทร เถาวัลเปรียง

ยาทั้งนี้บิดเอาน้ำสิ่งละถ้วย

ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กระวาน กานพลู เทียนดำ เทียนขาว เทียนแยาวภาณี

สิ่งละ 1 สลึง

การบูน 2 สลึง น้ำมันดิบ ถ้วย 1

หุงให้คงแต่น้ำมัน

ทาแก้เหน็บชา เมื่อยขบ ฟกบวม

ยาแก้ช้ำ

ให้เอารากฝ้ายผีหั่นใส่โถ เหล้าครึ่งหนึ่ง น้ำครึ่งหนึ่ง

ให้สิ้นธูปจีนดอกหนึ่ง

กินแก้ต้องทุบ ถองโบยตี ตกต้นไม้ ตกช้าง ม้า โค กระบือ ฟกช้ำในอก เจ็บขัดหายสิ้นแลฯ

ยาแก้ปวดหลัง

เอาโกฏน้ำเต้า แกแล มะขามป้อม ขมิ้นอ้อย ฝาง ส้มทั้ง 4 บอระเพ็ด

ทั้งหมดนี้เอาอย่างละ 6 สลึง

ยาดำ รากชะพลู แก่นขนุน แสมทั้ง 2 รากตอกแตก แห้วหมู

สิ่งละ 1 บาท

ผักราชพฤกษ์ 3 ผัก เถาวัลย์เปรียง 5 บาท เทียนทั้ง 5 สิ่งละ 1 สลึง ใบมะกา 3 กำมือ

รวมกันต้มเคี่ยวให้เหลือครึ่งหม้อ กินก่อนอาหาร ครั้งละ 1 ช้อนชา (ประมาณครึ่งแก้ว)

ยาอายุวัฒนะ

เอาพริกไทยร่อน เปลือกทิ้งถ่อน เปลือกตะโกนา แห้วหมู บอระเพ็ด เมล็ดข่อย

หนักสิ่งละเท่า ๆ กัน บดเป็นผง ผสมกับน้ำผึ้ง กินวันละ 1 ครั้ง

ปั้นเท่าเม็ดพุทรากินได้ทั้งหญิง-ชาย ที่มีอายุถึง 30 ปีขึ้นไป

ไม่ปวดหลัง ไม่เมื่อย

(ตามร้านขายยาไทยบางร้านมีขาย)

ยาผงหรดาล (ยาอายุวัฒนะ)

เอาเบ็ญจกูล หรดาลกลีบทอง ลูกจันทน์ พริกไทย ยี่หร่า เกลือ แห้วหมู

หนักสิ่งละเท่า ๆ กัน

บดเป็นผงผสมน้ำผึ้ง ปั้นเท่าเม็ดพุทรา

รับประทาน ..ละ 1 ครั้ง เช้าหรือ ก่อนนอน

ยาอายุวัฒนะ

เอารากชะพลู ขิงแห้ง ดีปลี เถาสคร้าน เจ็ดตะมูลเพลิง จันทน์ทั้ง 5 หอระดานกลีบทอง (อย่างดี)

หนักสิ่งละเท่า ๆ กัน

บดเป็นผงผสมน้ำผึ้ง ปั้นเท่าเมล็ดพุทรา

รับประทาน เช้า-เย็น ก่อนอาหาร หรือก่อนนอนมื้อเดียวก็ได้

ยาแก้โรคเบาหวาน

เอาโกฏทั้งห้า เทียนทั้งห้า มะแว้งทั้งห้า เกษรทั้งสี่ จันทน์ทั้งสอง แสมทั้งสอง ข้าวเย็นทั้งสอง กฤษณา กำลำพัด ชะลูด ขอนดอก อบเชยเทศ แฝกหอม สมุลแว้ง ลูกจันทร์ ดอกจันทน์ กระวาน กานพลู สมอไทย สมอเทศ สมอดีงู ผลมะขามป้อม แก่นขนุน ฝาง พญามือเหล็ก ขมิ้นอ้อย แห้วหมู มะตูมอ่อน ใบมะกา ข่า ไพล กระชาย ยาดำ เกลือสินเธาว์ เกลือสมุทร สักขี แก่นขี้เหล็ก แกแล

เถาวัลย์เปรียง

หนักสิ่งละ 1 บาท

ฝักราชพฤกษ์ 3 ฝัก ตาไม้ไผ่สีสุก 3 ตา

ต้มรับประทาน เช้า-เย็น ก่อนอาหาร

ยาต้มรักษาเบาหวาน

ตัวยา 1 หม้อ ประกอบด้วย

1. ชะเอมผง หนัก 3 สลึง 2. กำมะถันแดง หนัก 3 สลึง 3. ใบสักขนาดใหญ่ 1 ใบ

ถ้าขนาดเล็ก 2 ใบ ผึ่งลมให้หมาด ๆ

วิธีต้ม

ชะเอมผง และกำมะถันแดงให้ห่อผ้าขาว ใบสักซีกเป็นชิ้น ๆ สัก 3-4 ชิ้น นำตัวยาทั้ง 3 ลงหม้อดิน ต้มให้เดือด และให้อุ่นทุกเช้า

วิธีรับประทาน

ยาหม้อหนึ่งให้รับประทาน 4 วัน

วันละ 2 มื้อ หลังอาหาร เช้า-เย็น ขนาดครึ่งถ้วยชา

ให้รับประทานติดต่อกัน 3 หม้อ รวม 12 วัน เมื่อครบ 3 หม้อแล้วให้หยุดรับประทานยานี้

หากจะรับประทานอีกต้องเว้นระยะ 30 วัน จึงจะต้องรับประทานยานี้อีก 3 หม้อได้

ยาแก้โรคเบาหวาน (ตำราของเซียนซู ชลบุรี)

ซื้อเป็ดฆ่าแล้วจากตลาด พร้อมทั้งเครื่องใน ให้ล้างให้สะอาด แล้วใส่ถุงปลาสติกเอามาบ้าน วางลงบนเขียงผ่าเอาเครื่องในทั้งหมดออก (แล้วอย่าล้างอีก-ส่วนเครื่องในจะเอาไปทำกับข้าวอื่นก็ได้ เพราะไม่ใช้ในการนี้)

เอาเปลือกส้มจีนแห้งหรือส้มในบ้านเราที่เปลือกหนา ๆ ก็ได้ หนัก 4 ตำลึง ล้างให้สะอาดแล้วใส่ลงไปในตัวเป็ดเย็บให้เข้ารูป ใส่น้ำประมาณ 4 ชามก๋วยเตี๋ยว

หรือให้ท่วมเปิดเคี่ยวให้เหลือ 1 ชาม (ระหว่างเคี่ยวถ้ามีมันลอยขึ้นมาให้ตักทิ้ง อันนี้อย่าลืมเป็นอันขาด) แล้วกินน้ำเปิดชามนั้นให้หมด

กินวันละ 1 ตัวประมาณ 14 วัน ก่อนกินไปวัดน้ำตาลเสียก่อน เมื่อกินครบ 14 วัน แล้วไปวัดดูใหม่

ยาบำรุงโลหิต

เถาวัลย์เปรียง ตรีกฎก หญ้ารังคา กำลังวัวเถลิง ตรีผลา เปลือกโมกมัน ครั่ง โกฐสอ แห้วหมู ฝาง โกฐหัวบัว สะค้าน เทียนทั้งห้า จันทน์ทั้งสอง รากชะพลู ลูกจันทน์ ลูกผักชีทั้งสอง เจตมูลเพลิง

หนักสิ่งละ 1 สลึง เลือดแรดหนัก 2 บาท ดอกคำฝอยหนัก 10 สลึง พอระเพ็ดหนัก 5 บาท

ต้มรับประทานเฉพาะมื้อเย็น

ยาแก้ปวดมดลูก

พริกไทยดำ ข่า ขมิ้นเครือ

หนักสิ่งละ 3 บาท

การบูร โกฐทั้งห้า เทียนทั้งห้า

หนักสิ่งละ 5 สลึง

ใบมะดัน ใบส้มป่อย ใบส้มเสี้ยว ใบหนาด ดีปลี รากตอกแตก กฤษณาดี กะลำพัก เปลือกหอยแครงเผา ดอกพิกุล ดอกบุนนาค ดอกสาระภี พิษนาศน์ ฝางคำฝอย

หนักสิ่งละ 1 บาท

เนื้อฝักคูณ 3 ฝัก

ต้มรับประทานเช้า–เย็น ก่อนอาหาร

ยาแก้เลือดตก

เทียนดำ กำยาน หนักสิ่งละ 1 บาท งวงตาล หางหนูมะพร้าว ฝางเสน

หนักสิ่งละ 2 บาท

ใบหนาดเมีย 5 ใบลงพระเจ้าห้าพระองค์

ต้มรับประทานเช้า–เย็น ก่อนอาหาร

ยาแก้เหน็บชา

ใบมะกา ข่า ขะมิ้นเครือ สิ่งละ 10 บาท แสมทั้งสองหนัก 6 บาท รากหวายขมหนัก 2 บาท สมอเทศหนัก 2 บาท หวายตะค้าหนัก 1 บาท ดินประสิวหนัก 5 สลึงเฟื้อง ข้าวเปลือก 3 หยิบมือ

ต้มรับประทานเช้า–เย็น ก่อนอาหาร

ยาแก้กษัย

ใบมะกา ใบมะคำไก่ทั้งสอง แก่นขี้เหล็ก เถาวัลย์เปรียง แสมทั้งสอง แก่นลั่นทม สมอไทย ข่าสด กระชายสด แก่นขนุน

หนักสิ่งละ 4 บาท

แห้วหมู หัวตะไคร้ ดีเกลือไทย

หนักสิ่งละ 8 บาท

ยาดำ หนัก 1 บาท

ต้มรับประทานเช้า–เย็น ก่อนอาหาร

ยาขัดเบา

หญ้าคา แก่นขนุน แกแล ข้าวเย็นใต้ กระดูกควายเผือก

หนักสิ่งละ 1 บาท

สารส้ม ดินประสิว หนักสิ่งละ 1 สลึง ตะไคร้ 3 ต้น จุกสับปะรด 3 จุก ซังข้าวโพด 3 ซัง

ต้มรับประทานเช้า–กลางวัน–เย็น

ยาแก้ตับทรุด

ใบส้มเสี้ยว หนัก 2 บาท เปลือกส้มเสี้ยว หนัก 1 บาท ขะมิ้นอ้อย กระชาย กระทือ ไพล

หนักสิ่งละ 4 บาท

หัวเต่า 1 หัว อกเต่า 1 อก

ต้มรับประทานเช้า–เย็น ก่อนอาหาร

ยาดองสุรา (ระหว่างการอยู่ไฟ – ขับเลือด – ขับน้ำคาวปลา)

พริกไทยร่อน ดีปลี เทียนดำ ขิงแห้ง ลูกผักชี ผิวมะกรูด ลูกระวาน แก่นสน สักขี่ ส้มกุ้งน้อย คำฝอย

หนักสิ่งละ 1 บาท

ดองสุราโรง (รับประทาน 15 วัน)

รับประทานเช้า–เย็น ก่อนอาหาร

ตำราอาหาร

ประเภทเครื่องจิ้ม

1. น้ำพริกผักสด

เครื่องปรุง— เกลือเม็ด 1 ช้อนชา กระเทียมหัวเล็ก 10 กลีบ กุ้งแห้ง 3 ช้อนโต๊ะ กะปิ (ปิ้งไฟก่อน) 4 ช้อนโต๊ะ มะอึก ตามชอบ ถ้ามะม่วงดิบ หรือมะดัน หรือส้มเหม็น จะซอยชิ้นเล็ก ๆ ใส่ด้วยก็อร่อยขึ้น มะเขือพวงเผาไฟตามชอบ น้ำปลา น้ำตาลปีก น้ำมะนาว น้ำส้มเหม็น (ถ้ามี) พริกขี้หนู พริกเหลือง

วิธีปรุง— ตำกุ้งแห้งกับเกลือจนละเอียดเข้ากัน ตำกระเทียม ใส่กะปิผสมลงไปแล้ว จึงใส่สิ่งอื่น ๆ คนให้ทั่วชิมรสตามชอบ น้ำพริกชนิดนี้ต้องปรุงให้ค่อนข้างข้นจึงใส่เกลือมาก และน้ำปลาแต่น้อย

รับประทานกับผักสดต่าง ๆ เช่น มะเขือ แตงกวา ผักบุ้ง ถั่วพูอ่อน ใบมะม่วง ใบมะกอก สมอทะเล ขิงอ่อน ดอกโสน มะแว้ง และปลาดุกย่างแล้วทอด หรือปลาทูนึ่งแล้วทอด บางคนชอบรับประทานกับหมูหวานด้วย

ปริมาณของเครื่องปรุงต่าง ๆ ตามที่บอกข้างบนนี้ อาจจะเพิ่มขึ้น หรือลดลงเท่าใดก็ตาม ตามใจชอบของผู้รับประทาน ที่บอกปริมาณไว้พอให้รู้ว่า ควรใส่อย่างใดมากและน้อยเท่านั้น

2. น้ำพริกผักดอง

เครื่องปรุง— เกลือ กุ้งแห้ง กระเทียม กะปิ มะอึก น้ำปลา น้ำตาลปีก น้ำ-มะนาว พริกขี้หนู พริกเหลือง

วิธีปรุง— เช่นเดียวกับน้ำพริกผักสด แต่รสน้ำพริกต้องอ่อนเปรี้ยว เพราะจะรับประทานกับผักดอง ควรชิมรสกับผักดองที่ทำไว้เพื่อให้ได้รสพอดี

รับประทานกับผักดอง ปลาดุกย่างทอด และหมูหวาน

วิธีทำผักดอง–เลือกผักตามชอบ เช่น มะเขือ แตงกวา กะหล่ำปลี ผักบุ้ง หอมหัวใหญ่ ถั่วพู ถั่วฝักยาว พริกหยวก ฯลฯ ล้างให้สะอาด แล้วจัดใส่ขวดผสมน้ำส้ม เกลือ น้ำกระเทียมดอง น้ำตาลทรายกับน้ำ ตั้งไฟให้เดือด ชิมรสตามชอบ พอน้ำเย็นแล้วเทลงในขวดให้ท่วมผัก ผึ่งแดดราว 3–4 วัน รับประทานได้

3. น้ำพริกผักทอด

เครื่องปรุง— เกลือ กุ้งแห้ง กระเทียม กะปิ มะอึก มะดัน ส้มเหม็น(ถ้ามี) น้ำปลา น้ำตาลปีก น้ำมะนาว พริกขี้หนู พริกเหลือง

วิธีปรุง— เช่นเดียวกับน้ำพริกสด ต้องให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ทั้ง 3 รสพอดี

รับประทานกับผักทอด ปลาดุกย่าง หรือปลาทูนึ่งแล้วทอดก็ได้

วิธีทำผักทอดกรอบ–เลือกผักตามชอบ เช่น ใบพริก ใบเล็บครุฑ ใบผักบุ้ง ใบบัวอ่อน ใบสันตะวา ใบบิกโกเนีย ใบทองหลาง ดอกเข็ม ดอกพวงชมพู ฯลฯ

แป้งชุบผัก ใช้แป้งสาลี หรือแป้งข้าวจ้าวก็ได้ขยำกับหัวกะทิ หรือน้ำมันหมูให้เข้ากันดี แล้วใส่น้ำปูนใสละลายพอติดมือ เอาผักลงชุบแล้วทอด

น้ำพริกชนิดนี้ ถ้าผสมให้เหลวหน่อยรับประทานกับผักชุบไข่ทอด เช่น ฟักทอง และมะเขือยาวฝานบาง ๆ ดอกโสน ดอกขจร ดอกแค ชะอม ถั่วฝักยาวหั่นชิ้นเล็ก ๆ ฯลฯ

4. น้ำพริกผักต้ม

เครื่องปรุง— เกลือ กุ้งแห้ง กระเทียมเผา กะปิเผา มะอึก ระกำ ส้มเหม็น น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลปีก พริกเหลือง หรือพริกชี้ฟ้าเผา พริกขี้หนู

วิธีปรุง— เช่นเดียวกับน้ำพริกธรรมดา แต่ต้องผสมให้เหลวกว่าชนิดอื่น ๆ โดยใช้น้ำมะนาว และน้ำปลาให้มาก ใส่เกลือแต่น้อย เมื่อตักลงถ้วยแล้วโรยพริกเผาฉีกชิ้นเล็ก ๆ แล้วเอาหัวกระทิที่ตั้งไฟเดือดแล้วเหยาะลงไปด้วย จะทำให้รสดีขึ้น และน่ารับประทาน

รับประทานกับผักต้มกะทิ ปลาดุกย่าง ปลาดุกหรือ-ปลาช่อนย่างแล้วทอดฟู ปลาช่อนแป๊ซะ ปลาแห้ง หรือปลาสลิดต้มกะทิ

ผักเลือกตามชอบ เช่น ผักบุ้ง มะเขือ แตงกวา บวบ ถั่วฝักยาว ฟักข้าว กล่ำปลี หน่อไม้สด ข้าวโพดอ่อน ยอด-ฟักทอง น้ำเต้า หัวปลี มะละกอ ใบมะกรูดอ่อน ผักกะเฉด ฯลฯ ทุกอย่างต้มกับหางกะทิ เจือน้ำมะพร้าวอ่อนด้วยก็ดี สุกแล้วจัดลงจานสลับกันเป็นกอง ๆ แล้วเอาหัวกะทิ เติมแป้งข้าวจ้าวนิดหน่อยตั้งไฟพอเดือดเข้ากับแป้งสุกแล้วราดบนผักให้ทั่ว

5. น้ำพริกมะกรูดกับผักตีน้ำมัน

เครื่องปรุง— พริกแห้ง ส้มมะขามเปียก กุ้งสดเผา กุ้งแห้ง เกลือ กะปิ พริกเหลือง หรือพริกชี้ฟ้าเผา มะม่วงดิบ มะดัน ระกำ มะอึก ส้ม-เหม็น (ทุกอย่างซอยชิ้นเล็ก ๆ) น้ำมะนาว น้ำมะกรูด ผิวมะกรูด น้ำปลา น้ำตาลปีก

วิธีปรุง— พริกแห้งล้างน้ำเอาเม็ดออก ตำกับมะขามเปียก และเกลือจนละเอียดดีแล้ว ตำผสมกับกุ้งเผา กุ้งแห้ง กะปิ แล้วใส่สิ่งอื่น ๆ คนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ เมื่อตักใส่ถ้วยแล้วเอา

พริกชี้ฟ้าที่เผาไว้ฉีกโรยหน้า

รับประทานกับปลาทูทอด หรือปลาดุกย่างทอด และผักตีน้ำมัน ทำดังต่อไปนี้

เลือกผักตามชอบ เช่น น้ำเต้า มะเขือ แตงกวา บวบ กะหล่ำปลี ผักบุ้ง ผักกะเฉด ถั่วฝักยาว ถั่วพู ใบมะกรูดอ่อน ฯลฯ เอาผักที่สุกยากยากนึ่งเสียก่อน แล้วทอดในกะทะใช้น้ำมันแต่น้อย ทอดสุกดีแล้วจัดลงจาน เอากระเทียมเจียวกับกากหมูโรยหน้า

6. น้ำพริกใบมะขามอ่อน

เครื่องปรุง— ใบมะขามอ่อน กุ้งแห้ง เกลือ กะปิ กระเทียม น้ำปลา น้ำปีก น้ำมะนาว พริกขี้หนู พริกเหลือง

วิธีปรุง— ตำกุ้งแห้ง กับเกลือ กระเทียม กะปิ ใบมะขามอ่อนล้างสะอาดดีแล้วให้มาก พอมีรสเปรี้ยว ใส่ตำด้วยกัน แล้วใส่พริกและน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว

รับประทานกับผักสด และปลาทูนึ่งทอด

7. น้ำพริกดอกมะขาม

เครื่องปรุง— ดอกมะขาม กุ้งแห้ง กะปิ เกลือ กระเทียม มะนาว ส้มเหม็น น้ำปลา น้ำตาลปีก พริกชี้ฟ้า พริกขี้หนู

วิธีปรุง— เอาดอกมะขามผัดน้ำมันให้ตายนิ่งเสียก่อน ตำกุ้งแห้งกับเกลือ ใส่กะปิแล้วเอาสิ่งอื่นลงผสม ถ้ามีกากหมูเอาตำลงไปด้วยจะอร่อยขึ้น

รับประทานกับผักสดต่าง ๆ หรือผักตีน้ำมันก็ได้ แกล้มกับปลาทูทอด และหมูหวาน

8. น้ำพริกมะขามสด

เครื่องปรุง— มะขามสด กุ้งแห้ง เกลือ กะปิ กระเทียม น้ำปลา น้ำตาลปีก พริกขี้หนู พริกเหลือง

วิธีปรุง— ตำกุ้งแห้งกับเกลือ ใส่มะขามซึ่งขูดผิวและแกะเม็ดออกล้างเสร็จแล้ว เอากระเทียม กะปิลงตำด้วย แล้วใส่สิ่งอื่น ๆ ปรุงรสตามชอบ ถ้าไม่เปรี้ยว เติมมะนาว

รับประทานกับหน่อไม้ต้ม และผักทอดต่าง ๆ เช่น ใบทองหลาง ใบผักบุ้ง ฯลฯ และปลาทูนึ่งทอด

9. น้ำพริกมะขามเปียก พริกสด

เครื่องปรุง— มะขามเปียก เกลือ กุ้งแห้ง กะปิ กระเทียม น้ำปลา น้ำตาลปีก พริกขี้หนู

วิธีปรุง— ตำกุ้งแห้งกับเกลือ กระเทียม แล้วใส่มะขามเปียก กะปิ และสิ่งอื่น ๆ

รับประทานกับใบทองหลางมนทอด และใบทองหลางไทยอ่อน และปลาทูนึ่งทอด ปลาดุกย่าง ไข่เค็ม หมูหวาน

10. น้ำพริกส้มมะขามเปียก

เครื่องปรุง— มะขามเปียก กุ้งแห้ง กระเทียม กะปิ พริกแห้ง เกลือ น้ำปลา น้ำตาลปีก

วิธีปรุง— ตำกุ้งแห้งกับเกลือ กระเทียม แล้วใส่มะขามเปียก กะปิ และสิ่งต่าง ๆ

รับประทานกับช่อมะม่วง มะม่วงขบเผาะ และปลาทูนึ่งทอด ปลาดุกย่าง หมูหวาน

ถ้าจะรับประทานกับสะเดาลวกหรือเผากุ้งเผา หรือปลาทูสดย่าง ควรปรุงน้ำพริกให้เหลวหน่อย

11. น้ำพริกมะขามเปียกผัด

เครื่องปรุง— พริกแห้ง 7–9 เม็ด กุ้งแห้ง เกลือ กะปิ กระเทียม มะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปีก

วิธีปรุง— ผ่าพริกแห้งเอาเม็ดออก ล้างน้ำ ถ้าไม่ชอบเผ็ด ล้างด้วยน้ำเกลือก่อน แล้วตำให้ละเอียดกับสิ่งอื่น ผสมน้ำปลา น้ำตาล ชิมรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ตามชอบ เสร็จแล้วเอาลงผัดกับน้ำมันหมู ใส่กากหมูด้วย

รับประทานกับใบทองหลางใบมนทอดแกล้มปลากุเราเค็มทอด ไข่เค็ม และหมูหวาน

12. น้ำพริกมะเขือขื่นหรือมะเขือเหลือง

เครื่องปรุง— กุ้งแห้ง เกลือ กะปิ กระเทียม มะอึก ระกำ ส้มเหม็น เม็ดมะเขือมาก ๆ น้ำปลา น้ำตาลปีก น้ำมะนาว พริกขี้หนู พริกเหลือง

วิธีปรุง— ตำกุ้งแห้งกับเกลือ ใส่กระเทียม กะปิ เข้ากันดีแล้ว เอาสิ่งอื่นลงผสม ควรปรุงให้เหลวกว่าน้ำพริกผักสด แต่ข้นกว่าน้ำพริกผักต้ม

รับประทานกับมะเขือขื่น หรือมะเขือเหลือง ผ่าเอาเม็ดออกให้หมด ล้างน้ำให้สะอาด และปลาทูนึ่งทอด หรือปลาดุกย่างทอด กุ้งเค็มคลุกกับน้ำมะนาวน้ำตาล โรยกระเทียมกับพริก บางคนชอบรับประทานกับหมูหวานด้วย

13. น้ำพริกมะเขือพวง

เครื่องปรุง— มะเขือพวงเผาไฟมากหน่อย กุ้งแห้งหรือปลาสลาดปิ้ง หรือจะใช้ปลากุเราแทนปลาสลาดก็ได้ เกลือ กะปิเผาไฟ กระเทียม มะอึก ส้มเหม็น มะดัน น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลปีก พริกขี้หนู พริกชี้ฟ้า

วิธีปรุง— ตำกุ้งแห้ง หรือปลากับกระเทียม เกลือ กะปิ แล้วใส่มะเขือพวงและสิ่งอื่น ๆ ปรุงรสตามชอบ

รับประทานกับผักสด และปลาทูนึ่งทอดกับหมูหวาน

14. น้ำพริก พริกไทยสด
ของหม่อมหลวง คลอง ไชยันต์

เครื่องปรุง— พริกไทยสดปลิดเอาแต่เม็ด $\frac{1}{2}$ ถ้วย กระเทียมปอกแล้ว 3 ช้อนโต๊ะ กะปิดี 3 ช้อนโต๊ะ กุ้งแห้งป่น 3 ช้อนโต๊ะ พริกเหลือง 10 เม็ด พริกขี้หนู 1 ช้อนโต๊ะ มะดันซอย 3–4 ช้อนโต๊ะ เนื้อหมู 3 ชั้นหั่นชิ้นเล็ก ๆ 1 ถ้วย น้ำตาลปีก น้ำปลาพอปรุงรส น้ำมันหมู 1 ถ้วย

วิธีปรุง— พริกไทยสด ปลิดเม็ด ล้างน้ำใส่กระชอนให้น้ำแห้ง เอากระเทียม กะปิ ใส่ครกโขลกให้แตกทั่ว ใส่มะดันและพริกเหลืองบุบ ใส่พริกไทยสดโขลก แล้วใส่น้ำปลา น้ำตาล เอาหมูที่หั่นไว้ใส่กะทะผัดพอสุกแล้วเอาน้ำพริกลงผัดด้วย คนให้เข้ากัน ชิมรสพอดี ตักใส่จานโรยพริกขี้หนู ถ้าจะใช้กุ้งสดแทนเนื้อหมูก็ได้ น้ำพริกอย่างนี้เก็บไว้ได้ 2–3 วัน จะใช้คลุกข้าว หรือจิ้มข้าวตังก็ได้

15. น้ำพริกปูเค็มกับมะดัน
ของหม่อมศรีพรหมา กฤดากร

เครื่องปรุง— ปูเค็ม กะปิ กระเทียม มะดันซอย มะม่วงซอย พริกเหลือง พริกขี้หนู น้ำมะนาว น้ำตาลปีก

วิธีปรุง— ตำปูเค็มกับกะปิ หักก้ามปูใส่ด้วย ใส่กระเทียม มะดัน มะม่วง พริก แล้วใส่น้ำตาล น้ำมะนาว ใช้ความเค็มของปูเค็มแทนน้ำปลา

16. น้ำพริกปูเค็มกับมะขามสด

เครื่องปรุง— ปูเค็ม มะขามสด กุ้งแห้ง กะปิ กระเทียม เกลือ พริกขี้หนู น้ำปลา น้ำตาลปีก

วิธีปรุง— ตำมะขามให้แหลก ใส่กระเทียม กุ้งแห้ง เกลือ กะปิ ปูเค็มแกะชิ้นเล็ก ๆ พริกปรุงรสตามชอบ

รับประทานกับใบทองหลางใบมนทอด หน่อไม้รวกเผา และปลาทูนึ่งทอด กับหมูหวาน

17. น้ำพริกลูกหนามเลี้ยบ

เครื่องปรุง— ลูกหนามเลี้ยบ (ใช้แทนกะปิ) กุ้งแห้ง เกลือ กระเทียม มะดัน มะอึก ระกำ ส้มเหม็น (หั่นชิ้นเล็ก ๆ) พริกชี้ฟ้า พริกขี้หนู น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลปีก

วิธีปรุง— เช่นเดียวกับน้ำพริกธรรมดา เว้นแต่ใช้ลูกหนามเลี้ยบแทนกะปิ แต่เมื่อตำและปรุงรสเสร็จแล้ว เอาลงผัดในน้ำมันหมูใส่กากหมูด้วย

รับประทานกับผักสด ปลาทูนึ่งทอด ปลาดุกย่างทอด และหมูหวาน

18. น้ำพริกลูกแอปเปิลผัด

เครื่องปรุง— ลูกแอปเปิลเขียว กุ้งแห้ง กระเทียม กะปิ เกลือ มะอึก ส้ม-เหม็น (หั่นชิ้นเล็ก ๆ) พริกขี้หนู พริกชี้ฟ้า น้ำมะนาว น้ำ-ปลา น้ำตาลปีก

วิธีปรุง— ปอกแอปเปิลแล้วหั่นชิ้นเล็ก ๆ ตำกุ้งแห้งกับเกลือ กระเทียม กะปิ ใส่แอปเปิล ตำให้เข้ากันแล้วใส่มะอึก ส้มเหม็น พริก และน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล ผสมให้ข้นหน่อย ชิมดูรสดีแล้ว เอาลงผัดในน้ำมันหมูกับกากหมู

รับประทานกับผักสดต่าง ๆ ปลาทูนึ่งทอด และปลา-ดุกย่าง

19. น้ำพริกสะท้อนผัด

เครื่องปรุง— สะท้อน กุ้งแห้งหรือปลากรอบ กระเทียม กะปิ เกลือ พริกขี้หนู น้ำมันหมู พริกเหลือง น้ำปลา น้ำตาลปีก น้ำมะนาว จะใส่มะอึกและส้มเหม็นด้วยก็ได้

วิธีปรุง— ปอกเปลือกนอกสะท้อน ใช้แต่เนื้อในรวมทั้งปุยด้วย โขลกกุ้งแห้งหรือปลากรอบที่ปิ้งไฟแล้ว กระเทียม เกลือ กะปิ และเนื้อสะท้อนให้เข้ากัน แล้วใส่พริก น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว ถ้าชอบมะอึกและส้มเหม็น ก็หั่นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ด้วย ชิมรส แล้วเอาลงผัดในน้ำมันหมูที่เจียวกระเทียมไว้ก่อน เมื่อตักใส่ถ้วยแล้วเอากระเทียมที่เจียวไว้โรยหน้า

รับประทานกับผักสดต่าง ๆ และปลาทูนึ่งทอด กับหมูหวาน

20. น้ำพริกมะดันหรือมะม่วงผัด

เครื่องปรุง— อย่างเดียวกับน้ำพริกสะท้อน เว้นแต่ใช้มะดัน หรือมะม่วงดิบแทน

วิธีปรุง— เหมือนน้ำพริกสะท้อน

21. น้ำพริกมะปริงดอง

เครื่องปรุง— กุ้งสดเผา มะปริงดอง หอม กระเทียม กะปิ เกลือ น้ำปลา น้ำตาลปีก น้ำมะนาว พริกขี้หนู พริกเหลือง

วิธีปรุง— โขลกกระเทียม เกลือ หอม กะปิ กุ้งเผา และมะปริงดองให้เข้ากัน แล้วใส่พริกบุบพอแตก น้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว ชิมรสตามชอบ

รับประทานกับผักสดต่าง ๆ และปลาดุกย่างทอด

22. น้ำพริกลูกสะตอดอง

เครื่องปรุง— ลูกสะตอดอง ปลาทูนึ่ง กะปิ เกลือ กระเทียม พริกชี้ฟ้า พริกขี้หนู น้ำปลา น้ำตาลปีก น้ำมะนาว

วิธีปรุง— ทอดปลาทู แกะเอาแต่เนื้ออย่าให้ก้างติด ตำกับกะปิ เกลือ และลูกสะตอดองหั่นชิ้นยาวเล็ก ๆ ใส่ตำไปด้วย ใส่พริก และน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว ผสมให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ

น้ำพริกชนิดนี้ใช้คลุกข้าวรับประทานปนกับหมูหวาน

23. น้ำพริกผักชี

เครื่องปรุง— ผักชีให้มากหั่นฝอย กระเทียม กุ้งแห้ง กะปิเผา เกลือ น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลปีก พริกชี้ฟ้า พริกขี้หนู เลือกแต่สีเขียว เพราะน้ำพริกชนิดนี้ ต้องให้เป็นสีเขียวทั้งหมด

วิธีปรุง— โขลกผักชีกับกระเทียม กุ้งแห้ง กะปิ เกลือ ให้เข้ากัน แล้วใส่น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว พริก ชิมรสตามชอบ

รับประทานกับผักนึ่ง หรือผักสดก็ได้ และปลาทูนึ่งทอด

24. น้ำพริกไข่ปูทะเล

เครื่องปรุง— ไข่ปูทะเลอย่างแข็ง กระเทียม 2 หัว เกลือ กะปิเท่าหัวแม่มือ พริกขี้หนูพอสมควร น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลปีก

วิธีปรุง— กะปิเผาไฟแล้วโขลกกับกระเทียม เกลือ และไข่ปูจนเข้ากันดี ใส่พริกขี้หนู บุบพอแตก แล้วใส่น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล ชิมรสตามชอบ เมื่อตักลงชามแล้วเอาพริกขี้หนูโรยหน้า

รับประทานกับใบทองหลางใบมน และใบผักบุ้งทอด ต้นหอม เนื้อเค็ม และปลาแห้งปิ้ง แล้วทุบทอดให้กรอบ บางคนชอบปลาช่อนและปลาดุกย่างทอด

25. น้ำพริกไข่เค็ม

เครื่องปรุง— อย่างเดียวกับน้ำพริกไข่ปู เว้นแต่ใช้ไข่เค็มต้มสุก เอาเฉพาะไข่แดง 3 ฟอง แทนไข่ปู

วิธีปรุง— เช่นเดียวกับน้ำพริกไข่ปู

รับประทานกับผัก ปลาและเนื้อเค็มทอด เหมือนที่รับประทานกับน้ำพริกไข่ปู

26. น้ำพริกปลาดุกหรือปลาช่อน

เครื่องปรุง— ปลาดุกย่าง หรือปลาช่อนย่าง หอมเผา กระเทียมเผา กะปิเผา น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำมะกรูด น้ำตาลปีก พริกชี้ฟ้าเผา

วิธีปรุง— แกะปลาย่างเอาแต่เนื้อปลา โขลกกับหอมกระเทียม กะปิและพริกที่เผาไว้ แล้วใส่น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว น้ำมะกรูด ชิมรสตามชอบ

รับประทานกับผักต้ม หรือนึ่ง เช่น ฟักทอง มะเขือ ถั่วฝักยาว กล้วยไข่แกล้มกับหนังหมูทอด ข้าวเกรียบกุ้ง ข้าวตังทอด

27. น้ำพริกเต้าเจี้ยว

เครื่องปรุง— เต้าเจี้ยวญี่ปุ่น หรือเต้าเจี้ยวน้ำดำอย่างที่ใช้กัน กุ้งแห้ง กระเทียม มะอึก พริกชี้ฟ้า พริกขี้หนู น้ำตาลปีก น้ำมะนาว

วิธีปรุง— ตำกุ้งแห้ง กับกระเทียม และเต้าเจี้ยว ให้เข้ากัน แล้วใส่มะอึกหั่น พริก น้ำตาล น้ำมะนาว ถ้าไม่เค็มเติมเกลือ

รับประทานกับผักสดต่าง ๆ และปลาดุกย่างทอด

28. น้ำพริกเต้าหู้ยี้

เครื่องปรุง— เต้าหู้ยี้ กุ้งแห้ง กระเทียม พริกชี้ฟ้า พริกขี้หนู มะอึก มะดัน น้ำมะนาว น้ำตาลปีก

วิธีปรุง— ตำกุ้งแห้งกับกระเทียม และเต้าหู้ยี้ให้เข้ากันแล้ว ใส่สิ่งอื่น ๆ ถ้าไม่เค็มเติมเกลือ

รับประทานกับผักสดต่าง ๆ และปลาดุกย่างทอด

29. น้ำพริกป่า

เครื่องปรุง— กุ้งสดเผา ส้มซ่า หอม กระเทียม กะปิ เกลือ น้ำปลา น้ำตาลปีก น้ำมะนาว พริกขี้หนู พริกเหลือง

วิธีปรุง— กุ้งเผาแล้วฉีกชิ้นเล็ก ๆ หั่นส้มซ่าให้ละเอียด ซอยหอมกับกระเทียม แล้วเอาทุกสิ่งผสมกับกะปิ ใส่น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล หั่นพริกใส่

รับประทานกับผักสด และปลาดุกย่าง หรือปลาช่อนทอด

30. น้ำพริกปลาร้า

เครื่องปรุง— ปลาช่อนหรือปลาดุก น้ำปลาร้า กะทิ พริกอ่อน กระเทียม หอม น้ำมะนาว น้ำตาลปีก

วิธีปรุง— ย่างปลาแล้วแกะเอาแต่เนื้อ โขลกให้แหลก เอาน้ำปลาร้าหลนกับกระทิพอข้น แล้วกรองใส่ในปลาที่โขลกไว้ ตำให้เข้ากัน เอาพริกอ่อนเผาไฟฉีกเป็นฝอย กับหอมเผาไฟหั่นชิ้นเล็ก ๆ ลงผสมในปลา แล้วใส่น้ำมะนาวและน้ำตาล ชิมรสตามชอบ

รับประทานกับผักสดต่าง ๆ เช่น ผักแว่น แตงกวา ฯลฯ

31. น้ำพริกปลาร้าแบบเชียงใหม่

เครื่องปรุง— ปลาร้าปลาช่อน หอมเผา กระเทียมเผา พริกชี้ฟ้าเผา ปลาช่อนย่าง มะกอก น้ำมะกรูด น้ำมะนาว น้ำตาลปีก ต้นหอมหั่น ผักชี

วิธีปรุง— ปลาร้าจะหลนหรือจะปิ้งไฟก็ได้ อย่าให้น้ำมาก แล้วโขลกกับหอม กระเทียม พริก ปลา ให้เข้ากัน ใส่มะกอกหั่นชิ้นเล็ก ๆ น้ำมะกรูด น้ำมะนาว น้ำตาล ชิมรสตามชอบ

รับประทานกับผักสด เช่น ใบผักกาด ต้นหอม และผักนึ่ง เช่น มะเขือ ฟักทอง ถั่วฝักยาว กล้วยไข่ลวก แกล้มกับเนื้อวัวย่าง หมูชิ้นหุ้ม ข้าวเกรียบกุ้ง แค็บหมูทอด

วิธีทำหมูชิ้นหุ้มดังนี้ เนื้อหมูปนมัน เคล้าเกลือ ตำกับขมิ้นชัน แล้วใส่หม้อต้มกับตะไคร้ จนหมูเปื่อยดีแล้ว เอาขึ้นทอดในน้ำมันทั้งชิ้นโต เสร็จแล้วหั่นชิ้นบาง ๆ

32. น้ำพริกแค็บหมู

เครื่องปรุง— มะเขือแก่ประมาณ 3 ผล ผ่าเอาแต่เมล็ด กะปิห่อใบตองเผาไฟ หอมและกระเทียมหมกไฟ ขิงสดหั่นชิ้นเล็ก ๆ แค็บหมูหรือกากหมู น้ำปลาร้ากรอง น้ำมะนาว น้ำตาลปีก พริก

วิธีปรุง— เอาเม็ดมะเขือ กะปิ หอม กระเทียม ขิง รวมใส่ครกตำกับแค็บหมูหรือกาก
หมูแล้วใส่น้ำปลาร้า น้ำมะนาว น้ำตาล พริก ถ้าไม่เค็มเติมเกลือ

รับประทานกับผักสดหรือผักนึ่งก็ได้

33. น้ำพริกอ่อง

เครื่องปรุง— พริกแห้งอังไฟ หอม กระเทียม ถั่วเน่า ถ้าไม่มีใช้กะปิแทน เนื้อหมูสับ มะเขือเทศสุก น้ำปลาร้า เกลือ หรือน้ำปลา น้ำตาลปีก ต้นหอม ผักชี

วิธีปรุง— ตำพริกแห้งกับหอม กระเทียม ให้เข้ากันแล้วใส่ถั่วเน่า หรือกะปิ หมูสับ และสิ่งอื่น ๆ เมื่อตำและปรุงรสเข้ากันดีแล้ว เอาลงผัดกับกระเทียมเจียว ใส่ไข่ 1 ฟองลงคนไปด้วย ตักน้ำพริกใส่ชาม แล้วโรยต้นหอมผักชี

รับประทานกับผักสด หรือผักนึ่ง และหมูชิ้นหุ้ม คือหมู 3 ชั้น ต้มกับตะไคร้และขมิ้นนิดหน่อยจนเปื่อย แล้วหอด

34. น้ำพริกพม่า
ของคุณหญิงช่วย ศรีสหเทพ

เครื่องปรุง— ตะไคร้อ่อน ๆ 2 ต้น กระเทียมขนาดเขื่อง 12 หัว หอมไทยขนาดเขื่อง 20 หัว ข่า 11 แว่น รากผักชี 1 ช้อนชา ลูกผักชี 1 ช้อนชา กะปิ 2 ช้อนโต๊ะ พริกแห้งเม็ดใหญ่ 7 เม็ด กุ้งแห้งขนาดใหญ่ 1 กำมือ เนื้อหมูแดงสับ 1 ถ้วย เกลือเม็ดเล็กน้อย มะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปีก ใบมะกรูด

วิธีปรุง— ตำเครื่องน้ำพริกให้แหลก แล้วผัดกับน้ำมันพอหอม เอาหมูใส่ พอหมูสุก จึงใส่น้ำมะขามเปียก น้ำตาล น้ำปลา ชิมรสตามชอบ แล้วใส่ใบมะกรูด หั่นเล็ก ๆ ก่อนยกลง

รับประทานคลุกกับข้าว

35. กะปิพล่า

เครื่องปรุง— กะปิ 7 ช้อนโต๊ะ (ปิ้งไฟเสียก่อน) หอมและกระเทียมซอยหยาบ ๆ อย่างละ 5 ช้อนโต๊ะ กุ้งแห้งป่น 4 ช้อนโต๊ะ น้ำส้มซ่า และน้ำมะนาวอย่างละ $\frac{1}{2}$ ถ้วย ผิวส้มซ่าพอสมควร น้ำปลา น้ำตาลปีก เกลือป่นเล็กน้อย พริกเหลือง หรือพริกขี้หนูหั่นเล็ก ๆ

วิธีปรุง— ผสมกะปิกับน้ำส้มซ่า และน้ำมะนาวก่อนแล้วจึงใส่กุ้งแห้งและสิ่งอื่น ๆ ชิมให้ได้รสตามชอบ โรยผิวส้มซ่าและพริกภายหลัง

รับประทานกับปลากรอบ หรือปลาช่อนทอด และผักสด กับแตงโม (ปอกเปลือกนอกทิ้งเสียก่อน)

36. แสร้งว่ากุ้งผสมกะปิ

เครื่องปรุง— กุ้งสดเผาพอสุก กะปิ (ควรปิ้งไฟก่อน) หอมซอย ตะไคร้ ใบมะกรูด ขิง หั่นฝอยทั้ง 3 อย่าง ผักชี พริกสดหั่น น้ำส้มมะขาม น้ำมะนาว น้ำมะกรูด น้ำปลา น้ำตาลปีก เกลือนิดหน่อย

วิธีปรุง— ตำกุ้งกับกะปิ แต่อย่าให้ถึงเนื้อกุ้งละเอียด แล้วผสมสิ่งอื่น ๆ แล้วผสมสิ่งอื่น ๆ ให้ข้ากัน ชิมรสตามชอบ เฉพาะใบมะกรูด พริกและผักชีใช้โรยหน้า

รับประทานกับปลาดุกย่าง หรือปลาช่อนทอด และผักสด

37. ปลาร้าหลน

เครื่องปรุง— ปลาร้า $\frac{1}{2}$ ถ้วย น้ำกะปิ 2 ถ้วย ข่าตำ 1 ช้อนชา หอมซอย พริกชี้ฟ้า หรือพริกเหลือง ตะไคร้ 1 ต้น ทุบให้แตกแล้วหั่น 3 - 4 ชิ้น น้ำมะกรูด ผิวมะกรูดซอยละเอียด ล้างน้ำให้สะอาด

วิธีปรุง— ต้มปลาร้ากับน้ำนิดหน่อย แล้วกรองให้ได้ $\frac{1}{2}$ ถ้วย กากไม่ใช้ ผสมปลาร้าในน้ำกะทิพร้อมข่า เคี่ยวไปจนเข้ากันดี แล้วใส่สิ่งอื่น ๆ ชิมรสตามชอบ ก่อนยกลงใส่ผิวมะกรูด

รับประทานกับปลาดุกย่าง หรือปลาช่อนทอด และผักสด บางคน ชอบรับประทานกับส้มโอ ชมพู่กรอบ มะม่วงดิบ และสะท้อน

38. ปลากุเราหลน

เครื่องปรุง— ปลากุเราปิ้งไฟ น้ำกะทิ หอมซอย พริกชี้ฟ้า น้ำส้มมะขามเปียก น้ำตาลปีกนิดหน่อย

วิธีปรุง— แคะปลาเอาแต่เนื้อโขลกให้ละเอียด แล้วผสมลงในกะทิตั้งไฟ คนไป พอจวนจะงวดใส่หอมซอย พริก น้ำตาล และน้ำส้มมะขามเปียก ถ้าจะใส่น้ำมะกรูดและผิวมะกรูด ก็ไม่ต้องใส่น้ำส้มมะขาม

รับประทานกับผักสด และปลาดุกย่าง หรือปลาช่อนทอด

อาหารว่าง

39. ข้าวโพดสอดไส้ (Hot Tamales)

เครื่องปรุง-แป้ง-

แป้งข้าวโพดเหลือง (Yellow cornmeal) 1 ถ้วย ข้าวโพดกระ-ป๋องหรือสด 1 ถ้วย น้ำมันหมู $\frac{1}{4}$ ถ้วย น้ำซุป 3 ถ้วย เกลือ 2 ช้อนชา โซดาผง $\frac{1}{4}$ ช้อนชา

เครื่องปรุง-ไส้-

เนื้อสันในวัวหรือหมูสับละเอียด 1 ถ้วย หอมสับ 2 ช้อนโต๊ะ

แครอทสับ 1 ช้อนโต๊ะ ผักชีสับ 1 ช้อนโต๊ะ คื่นไช่สับ 1 ช้อน-โต๊ะ พริกป่น 2 ช้อนชา พริกหยวกสับ 2 ช้อนโต๊ะ ซอส-พริก 1 ช้อนโต๊ะ เกลือ 2 ช้อนชา พริกไทย $\frac{1}{2}$ ช้อนชา แป้งสาลี 1 ช้อนโต๊ะ กระเทียม 2 กลีบ น้ำซุป $\frac{1}{4}$ ถ้วย

วิธีปรุงแป้ง–

คนน้ำซุปกับแป้งข้าวโพดเหลืองพอข้น แล้วใส่น้ำมันหมู เกลือ ข้าวโพด คนให้เข้ากัน เอาโซดาผงละลายน้ำร้อนนิดหน่อย แล้วใส่แป้งในที่คนก่อนยกลง

วิธีทำไส้– ใส่น้ำมันหมูลงกะทะพอร้อน เอาหอมและกระเทียมลงผัด แล้วใส่เนื้อและสิ่งอื่น ๆ ชิมรสให้ค่อนข้างแก่ และถึงเครื่อง เพราะจะหุ้มแป้งอีกชั้น

วิธีห่อ เอาเปลือกข้าวโพดมาล้างน้ำให้สะอาด คลี่ใบ สับหัวท้าย แล้วเอาแป้งข้าวโพดที่กวนไว้แผ่บนเปลือกข้าวโพด ตักไส้ใส่ เอาแป้งปิดให้มิดไส้ คลี่เปลือกข้าวโพดห่อปิดให้มิด แล้วเอาเชือกผูกหัวท้ายอย่างมัดทุเรียนกวน เอาผ้าปูในรังถึงเรียงห่อข้าวโพดในนั้นจนเต็ม นึ่งราว 2 ชั่วโมง พอสุก ตัดเชือกออก จัดใส่จานทั้งเปลือก

40. ป๋อเปี๊ยะปีนัง

เครื่องปรุง—

กุ้งนางหั่นชิ้นเล็ก ๆ 6 ตัว เนื้อหมูหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก 2 ช้อนโต๊ะ กระเทียมสับละเอียด 7 กลีบ หอมฝรั่งหั่นชิ้นเล็ก ๆ 1 หัว ปลาหมึกปิ้งฉีกฝอย 1 ตัว เต้าหู้เหลืองหั่น 2 ช้อนโต๊ะ ถั่วแขกหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ ปลาตาเดียวแห้ง 1 ตัวทอดบิชิ้นเล็ก ๆ ปูทะเลต้มสุก 1 ตัว มัสตาด แป้งป๋อเปี๊ยะ 25 แผ่น ถั่วงอกเด็ดหาง 2 ช้อนโต๊ะ กะหล่ำปลีหั่นฝอย 2 ช้อนโต๊ะ ผักกาด-หอม 1 ต้น คื่นไช่ 1 ต้น ต้นหอม 10 ต้น แตงกวา 6 ผล

น้ำปลาญี่ปุ่น 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 2 ช้อนชา มันแกวหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนโต๊ะ น้ำจิ้มสำหรับทา (ซาซำเจี่ย ผสมกับน้ำส้ม เกลือ พริก ให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน และเผ็ดนิดหน่อย) น้ำซุปกระดูกหมูหรือไก่

วิธีทำไส้— เจียวหอม กระเทียมในน้ำมันหมูพอหอม แล้วเอาของที่เตรียมไว้ลงผัดรวมกัน คือ กุ้ง หมู ปู ปลา เต้าหู้ ถั่วแขก ถั่วงอก กะหล่ำปลี มันแกว ใส่น้ำซุปและน้ำปลาญี่ปุ่น น้ำตาล ชิมรสตามชอบ พอเหลือน้ำขลุกขลิกตักขึ้น

เอาผักกาดหอม คื่นไช่ ล้างให้สะอาดตัดสอง วางแป้งปอเปี๊ยะในที่เรียบ ทามัสตาดและน้ำจิ้มที่ผสมไว้ เอาผักกาดหอมและคื่นไช่วางข้างบน แล้วตักไส้ที่ผัดใส่พอควร ม้วนห่อให้เรียบร้อย แล้วเอาใบตองม้วนหุ้มข้างนอกอีกชั้นหนึ่งกันสกปรกและมิให้แป้งแห้ง

41. กาหรี่พัฟปีนัง

ไส้—

เครื่องปรุง— เนื้อวัวหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ 1 ถ้วย หอมใหญ่หั่นชิ้นเล็ก ๆ 3 ช้อนโต๊ะ มันฝรั่งหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ 1 ถ้วย ผงกะหรี่ $1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ พริกไทย $\frac{1}{2}$ ช้อนชา เกลือ $1\frac{1}{2}$ ช้อนชา น้ำตาล 1 ช้อนชา น้ำปลาแมกกี้ 1 ช้อนชา

วิธีทำ— น้ำมันหมู 1 ช้อนโต๊ะ ใส่ในกะทะตั้งไฟพอร้อนเอาของเหล่านี้ผัด ใส่น้ำมันฝรั่งทีหลัง แล้วผัดจนมันฝรั่งสุกนุ่มดี

แป้ง— ต้องใช้แป้ง 2 อย่าง คือ :—

แป้งชั้นใน— ผสมแป้งสาลี $\frac{1}{2}$ ถ้วยกับน้ำมันหมู 2 ช้อนโต๊ะ นวดให้เข้ากันแล้วปั้นเป็นก้อนกลมเล็กๆ ให้ได้ 8 ก้อน

แป้งชั้นนอก- ผสมแป้งสาลี 1 ถ้วย กับน้ำมันหมู 2 ช้อนโต๊ะ เกลือ $\frac{1}{2}$ ช้อนชา น้ำตาล 1 ช้อนชา และน้ำเย็น $2\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ นวดให้เข้ากันและปั้นเป็นก้อนกลมใหญ่ให้ได้ 8 ก้อนเท่ากัน เอาแป้งก้อน

ใหญ่มาแผ่พอเอาแป้งก้อนเล็กใส่ตรงกลางได้ ทาน้ำที่ขอบ แล้วประกบกันเป็นก้อนใหญ่ก้อนเดียว ทำดังนี้จนหมดทั้ง 8 ก้อนใหญ่ เอาก้อนแป้งที่กล่าวนี้คลึงบนกระดานทีละก้อนเป็นชิ้นยาว ๆ แล้วจับปลายชิ้นแป้งทางใกล้ตัวม้วนออกไปจนสุดชิ้นแป้ง แล้วจับก้อนแป้ง ขวางคลึงและม้วนอย่างหนแรกอีกครั้ง ใช้มีดตัดแบ่งก้อนแป้งที่คลึงแล้วนี้ออกเป็น 2 ส่วน กดแป้งที่ตัดนี้ลงให้แบนแล้วคลึงแผ่เป็นวงกลมตามขนาดที่ชอบใส่ไส้ เอาน้ำทาขอบแป้งแล้วจับชายแป้งประกบกัน จีบริมให้สวยเหมือนขนมปั้นสิบ ทอดในน้ำมันถั่วหรือน้ำมันหมูก็ได้ (แป้ง 8 ก้อนทำกาหรี่พัฟได้ 16 อัน)

42. ข้าวทอด

เครื่องปรุง-แป้ง-

แป้งข้าวจ้าว หัวกะทิ ไข่เป็ด น้ำปูนใส

ไส้— หอม กระเทียม เนื้อหมู กุ้งสด มันกุ้ง ปูทะเล ไก่ ข้าวสุก น้ำมันหมู น้ำปลา น้ำตาลทราย พริกไทย

น้ำจิ้ม— กระเทียม พริกเหลือง น้ำส้ม เกลือ น้ำตาลทราย ผักชี

วิธีทำ-ไส้— หมูหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ไก่หั่นขนาดหมู กุ้งหั่นชิ้นเล็ก ๆ ปูทะเลต้มแล้วแกะเอาแต่เนื้อ

ผัดหมู กุ้ง ไก่และมันกุ้งด้วยกัน พอสุกแล้ว เอาขึ้นคลุกกับข้าวสุก ใส่น้ำปลา น้ำตาล และพริกไทย ชิมรสตามชอบ เอาปูที่แกะไว้ลงคลุกด้วย

แป้ง— เอาแป้งนวดกับหัวกะทิ พอเข้ากันดีแล้วตักแบ่งเอาไว้ $\frac{1}{4}$ สำหรับละลายกับน้ำปูนใส ชุบห่อข้าวก่อนทอด ส่วนที่เหลืออีก $\frac{3}{4}$ นั้นเอาไข่เป็ดลงผสม นวดไปจนเข้ากันดีแล้ว ละลายกับน้ำสะอาดคะเนพอกรอกได้ จึงตั้งกะทะพอร้อน เอาน้ำมันหมูเช็ดกะทะ แล้วกรอกแป้งเป็นแผ่นกลมพอสุกเอาขึ้นมาตัดเป็นชิ้น ๆ พอห่อไส้ที่ทำไว้ให้ได้ขนาดชิ้นละคำ เสร็จแล้วเอา

ชุบในแป้งที่ละลายกับน้ำปูนใส แล้วทอดในกะทะที่ใส่น้ำมันหมูมากหน่อย เพื่อเวลาทอดจะได้พอง เมื่อเหลืองทั่วกันแล้วตักขึ้น แป้งที่ละลายน้ำปูนใสสำหรับชุบนั้นต้องให้ข้นกว่าแป้งสำหรับกรอกเป็นแผ่น

น้ำจิ้ม— เอากระเทียมปอกแล้วบุบกับพริกเหลือง ใส่เกลือกับน้ำส้ม น้ำตาลทราย ชิมตามชอบ แล้วโรยผักชี

43. บะหมี่กวางตุ้ง

เครื่องปรุงตัวบะหมี่—

แป้งสาลี 2 ถ้วย ไข่เป็ด 2 ฟอง ด่างจีน $\frac{1}{4}$ ช้อนชา น้ำมันหมูหรือน้ำมันถั่ว

วิธีทำ— นวดแป้งสาลีกับไข่ และด่างจนเข้ากันดีแล้วคลึงเป็นแผ่นบางและตัดขนาดเส้นบะหมี่ แล้วทอดให้กรอบในน้ำมันหมูหรือน้ำมันถั่ว

เครื่องปรุงหน้า—

กระเทียมปอกแล้วทุบ หมูหั่นชิ้นเล็ก ๆ กุ้งใช้แต่เนื้อหั่นชิ้นเล็ก ๆ ปูต้มสุก แกะเอาแต่เนื้อ มันแกว เห็ดหอม แตงร้าน หั่นชิ้นเล็ก ๆ ต้นหอม ตัดท่อนสั้น ๆ ผักชี พริกสด น้ำปลาไทย ผสมกับน้ำปลาญี่ปุ่น น้ำปลาแมกกี้ น้ำส้ม และน้ำตาลทราย ชิมให้ได้รสตามชอบ น้ำมันหอย แงกิพรส (อายิโนะโมะโต๊ะ)

วิธีทำ— ผัดกระเทียมในน้ำมันหอยพอหอม ใส่เครื่องต่าง ๆ ที่หั่นไว้ลงผัดจนสุกทั่วกัน แล้วใส่น้ำปลาที่ผสมไว้ ใส่ต้นหอม แล้วตักแบ่งขึ้นไว้ราดหน้า ส่วนที่เหลือในกะทะเอาเส้นบะหมี่ที่ทอดไว้ใส่ลงไปผัดรวมกัน แล้วตักใส่จาน เอาเครื่องที่แบ่งไว้ราดหน้าโรยผักชีและพริก

44. ซาละเปาทอด

เครื่องปรุง— แป้งสาลี 2 ถ้วย น้ำ 2 ถ้วย น้ำปูนใส 1 ช้อนโต๊ะ เกลือ 2 ช้อนชา อายิโนะโมะโต๊ะ 2 ช้อนชา

วิธีทำ— ร่อนแป้งกับเกลือ และอายิโนะโมะโต๊ะด้วยกัน ผสมกับน้ำแล้วกรอง ใส่น้ำมันหมูลงกะทะหรือหม้อลึก ๆ พอร้อน ใส่พิมพ์ลงไป พอพิมพ์ร้อนตักออก แล้วหยอดแป้งที่ผสมลงเพียงค่อนพิมพ์ ใส่ไส้ 1 ช้อนโต๊ะ เอาพิมพ์ลงกะทะ พอแป้งสุกเอามีดแคะออกจากพิมพ์ แล้วทอดตัวขนมต่อไปจนเหลือง

ไส้— เผือก หรือมันเทศหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ 1 ถ้วย เนื้อหมูหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก $\frac{1}{2}$ ถ้วย กุ้งหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก $\frac{1}{2}$ ถ้วย กระ-เทียมสับละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ ถั่วลิสงต้มแกะครึ่งซีก $\frac{1}{2}$ ถ้วย น้ำมันหมูสำหรับผัด 4 ช้อนโต๊ะ พริกไทย 1 ช้อนชา อายิโนะโมะโต๊ะ 2 ช้อนชา

วิธีผัดไส้— ใส่น้ำมันหมูลงกะทะพอร้อน ใส่กระเทียมลงผัด แล้วใส่-เครื่องอื่น ๆ ชิมดู ใส่น้ำตาลตามชอบใจ เมื่อสุกดีแล้วยกลง

ซอสต่าง ๆ สำหรับจิ้ม—

1. น้ำปลาผสมน้ำมะนาว น้ำตาล พริกชี้ฟ้า
2. น้ำปลาซีอิ๊ว กระเทียมตำกับพริกชี้ฟ้าแกะเม็ดออก น้ำตาล ขิงขูด และแป้งมัน เคี่ยวบนไฟจนข้น
3. น้ำส้ม เกลือ แตงกวา หอม น้ำตาล ถั่วลิสงป่น ผักชี และพริกชี้ฟ้าแดงโรย

45. ขนมเบื้องญวน

เครื่องปรุงแป้ง—

แป้งข้าวจ้าวโม่แล้ว 1 ถ้วย หัวกะทิ $\frac{1}{2}$ ถ้วย ถั่วทองหรือถั่วแขก (มัน ๆ) โม่ละเอียด $\frac{1}{8}$ ถ้วย ไข่ 2 ช้อนโต๊ะ น้ำปูน

ใส เกลือ ขมิ้นผง

เครื่องปรุงไส้—

น้ำมันหมู กุ้งสด ผักกาดเค็ม เต้าหู้ เกลือ พริกไทย น้ำตาล-ทราย ผักชี ถั่วงอก

วิธีทำแป้ง— เอากะทิตั้งไฟให้สุกเสียก่อน แล้วนวดกับแป้งข้าวจ้าวที่โม่ไว้ ใส่ถั่ว ไข่ และขมิ้นลงไปด้วยพอเป็นสีเหลืองอ่อน นวดไปจนขึ้นมัน แล้วจึงเอาน้ำปูนใสผสมละลายแป้งให้เหลวพอกรอกได้ ใส่เกลือนิดหน่อย

ไส้— สับกุ้งแล้วรวนกับน้ำมันหมู ใส่เกลือ พริกไทย น้ำตาลทราย ชิมรสให้ค่อนข้างแก่

ผักกาดเค็มล้างให้สะอาด แล้วหั่นฝอย เต้าหู้หั่นชิ้นเล็ก ๆ รวนกับน้ำมันหมู ถั่วงอกและผักชี เด็ดล้างให้สะอาด ของเหล่านี้จัดแยกไว้คนละจาน

ตัวขนมเบื้อง- เอากะทะเหล็กตั้งไฟ ทาน้ำมันหมูให้ทั่ว ใส่แป้งที่ผสมไว้กรอกเป็นแผ่นใหญ่ โรยถั่วงอกบนแป้ง ปิดฝาไว้ครู่หนึ่ง พอถั่วงอกตายนิ่ง แล้วจึงเอาไส้ที่เตรียมไว้ใส่ลงทุกอย่าง เสร็จแล้วพับแป้ง พรมน้ำมันหมูให้แป้งกรอบ แล้วจึงแซะขึ้นรองใบตองอันละแผ่น

46. ขนมเบื้องอ้าปาก

เครื่องปรุง-แป้ง—

แป้งข้าวจ้าว 4 ส่วน แป้งข้าวเหนียว 1 ส่วน ไข่เป็ดตีจนขึ้น 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันหมู

ไส้— กุ้งสับ มันกุ้ง ถั่วงอก ตั้งไฉ่ เต้าหู้หั่นชิ้นเล็ก ๆ ต้นหอมและผักชีหั่นละเอียด เกลือ พริกไทย น้ำตาลทราย น้ำมันหมู

วิธีทำ-แป้ง- นวดแป้งกับหัวกะทิจนเหนียวเข้ากันแล้วใส่น้ำปูนใส และน้ำกะทิละลายแป้งให้เหลว พอกรอกได้ เอากะทะตั้งไฟ ทาน้ำ-

มันหมู พอร้อนดีแล้ว ตักแป้งกรอกในกะทะทีละแผ่น ให้เป็นแผ่นกลมบางอย่างขนมเบื้องไทย แต่เล็กขนาดแป้งป๊อเปี๊ยะ พอสุกเป็นสีนวล แซะขึ้นผึ่งใช้ใบตองวางคั่นมิให้ติดกัน พอแห้งแล้วเอาลงทอดในกะทะที่ใส่น้ำมันมากหน่อยแล้วพับกลางให้ปากอ้า สำหรับบรรจุไส้ เมื่อเหลืองดีแล้วตักขึ้น

เมื่อแป้งนี้เย็นแล้ว ควรเก็บในขวดหรือหม้อ ที่มีฝาปิดมิดชิด เพื่อมิให้หายกรอบ

ไส้— ผัดกุ้งสับในน้ำมันหมูกับสิ่งอื่น ๆ ที่เตรียมไว้ ชิมรสตามชอบ เมื่อถึงเวลาจะรับประทาน จึงตักใส่ในแป้งอ้าปากที่ทอดไว้

47. ขนมเบื้องฝรั่ง

เครื่องปรุง— ขนมปังปอนด์ (bread) น้ำมันหมู กุ้งสับ เกลือ พริกไทย มะพร้าวขูด ใบมะกรูดหั่นฝอย ไข่ขาว

วิธีทำ— ขนมปังปอนด์ หั่นรูปตามชอบ ทอดพอเป็นสีนวล แล้วตักขึ้น กุ้งสับผสมกับไข่ขาว เกลือ พริกไทย ทาบนขนมปังที่ทอดไว้ แล้วเอาลงทอดอีกครั้งให้กุ้งสุกพอตักขึ้น เอามะพร้าวและใบมะกรูดฝอยโรยข้างบน

48. โรตี

แป้งสาลี 1 ปอนด์ ตากแดดให้แห้งกรองแร่งลวดใส่ชามอ่าง ผสมกับไข่ไก่ 2 ฟอง เนยสด 1 ช้อนโต๊ะ เจือน้ำร้อนนิด-หน่อย พอนวดได้ง่าย เมื่อนวดจนไม่ติดมือแล้ว เอาผ้าชุบน้ำปิดคลุมผึ่งแดดทิ้งไว้สัก 2 ชั่วโมง เอามานวดอีก แล้ววางบนกระดานคลึงแป้ง เอาเครื่องพิมพ์ตัด แล้วแซะใส่จานโรยแป้งนวลเพื่อมิให้ติดกัน เอาน้ำมันเนย หรือน้ำมันหมูใส่กะทะตั้งไฟทอดแป้งทีละ 9-10 อัน พอเหลืองดีเอาขึ้นวางบน-กระดาษฟางให้ดูดน้ำมัน

49. หน้าตั้งแขก

เครื่องปรุง— ไก่ 1 ตัว ถ้าได้ไก่ตอนยิ่งดี พริกแห้งป่น 1 $\frac{1}{2}$ ช้อนชา ผงกะหรี่ 2 ช้อนชา หอมไทย 6–7 หัว กระเทียม 6 หัว ตะไคร้เผา 1 ต้น ข่าเผา 3–4 แว่น กะปิเผา 1 ช้อนชา มะขามเปียก 3–4 ฝักคั้นน้ำ น้ำตาลปีก เกลือป่น เนย 1 ช้อนโต๊ะ ลูกและใบกระวาน อบเชยเทศ กานพลู 2–8 ดอก หอม 8 หัว ถั่วลิสงประมาณ 1 กำมือ มะพร้าว 2 ลูกคั้นกะทิ

วิธีทำ— เอาเนื้อและหนังไก่ใส่เครื่องบดเนื้อ บดให้ละเอียด ตำพริกแห้งกับผงกะหรี่และหอม กระเทียม กะปิ ข่า ตะไคร้ เป็นน้ำพริก เสร็จแล้วเอาลงผัดกับเนย จนหอมดี จึงใส่กะทิ ใบและลูกกระวาน กานพลู เคี่ยวไปด้วยกัน ใส่เกลือ น้ำตาลและน้ำส้มมะขามเปียก ชิมให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ใส่เนื้อไก่สับทีหลัง คนไปด้วยกันจนไก่สุก

รับประทานกับข้าวตังปิ้ง หรือทอดข้าวเกรียบกุ้ง โรตี

50. เมี่ยงระแหง

เครื่องปรุง— มะพร้าวขูดเป็นเส้นอย่างมะพร้าวแก้ว กุ้งแห้งทอด กระเทียมดิบ ตะไคร้หั่นฝอย ขิงหั่นเป็นแว่น มะนาวหั่น ข้าวสุกหรือข้าวเหนียวนึ่งตากแห้งแล้วทอดให้พอง ใบชะพลู เต้าเจี้ยวละลายด้วยน้ำปลา และใส่น้ำตาลพอมีรส น้ำเมี่ยงละลายน้ำ

วิธีทำ— เวลาจะรับประทาน หยบสิ่งต่าง ๆ วางบนใบชะพลู เป็นคำ ๆ แล้วราดน้ำเมี่ยงกับเต้าเจี้ยว

51. หมี่น้ำ

เครื่องปรุง— เส้นหมี่ 6 ถ้วย หอมเล็กหั่นละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ กระเทียมหั่นละเอียด 1ช้อนโต๊ะ เต้าหู้หั่นยาว ๆ เล็ก ๆ 1 ถ้วย เนื้อหมูหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ 1 ถ้วย ไก่หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ 1 ถ้วย กุ้งหั่นชิ้นเล็ก 1 ถ้วย มันกุ้งนิดหน่อย น้ำมันหมู $\frac{1}{2}$ ถ้วย ถั่วงอก 2 ถ้วย ไข่ 4 ฟอง น้ำเต้าเจี้ยว 2 ช้อนโต๊ะ น้ำปลา

8 ช้อนโต๊ะ น้ำส้ม 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ น้ำส้มซ่า 3 ช้อนโต๊ะ พริกป่น 2 ช้อนโต๊ะ พริกไทย 1 ช้อนชา น้ำซุป 8 ถ้วย เห็ดหอมแช่ในน้ำจนนุ่ม 1 ถ้วย ผิวส้มซ่าหั่นยาว ๆ เล็ก ๆ 2 ช้อนโต๊ะ ใบกุ้ยช่ายหั่นยาว ๆ $\frac{1}{2}$ ถ้วย ผักชีหั่นละเอียด $\frac{1}{2}$ ถ้วย

วิธีทำ— ก่อนอื่นลวกเส้นหมี่ให้นุ่ม ใส่กะชอนให้สะเด็ดน้ำ ผัดหอมกระเทียมและเต้าหู้ในน้ำมันหมู แล้วใส่เส้นหมี่ หมู ไก่ ถั่วงอก น้ำเต้าเจี้ยว น้ำปลา น้ำส้ม พริกป่น และมันกุ้ง ผัดให้เข้ากัน (ใส่มันกุ้งด้วยทำให้สีสวยขึ้น) เอาน้ำซุปใส่หม้อตั้งไฟ ใส่เส้นหมี่ที่ผัดแล้วลงไปแล้วใส่เห็ด น้ำมะนาว น้ำส้มซ่า ผิวส้มซ่า ไข่ไก่ ใบกุ้ยช่าย และพริกไทย ใส่เนื้อกุ้ง สุดท้ายถ้าชอบเผ็ด หั่นพริกชี้ฟ้าโรยหน้าด้วย แล้วโรยผักชี

52. ขนมจีนญวน

เครื่องปรุง— ตะไคร้ หอม กระเทียม รากผักชี พริกไทย น้ำปลา น้ำตาล เนื้อวัว ถั่วงอก ถั่วฝักยาว ผักกาดหอม แตงกวา กะทิ พริกชี้ฟ้า ขนมจีน

วิธีทำ— เนื้อวัวหั่นชิ้นเล็ก ๆ โขลกตะไคร้ หอม กระเทียม รากผักชี พริกไทย พริกชี้ฟ้า ให้ละเอียดเข้ากัน แล้วผัดกับเนื้อวัวด้วยกะทิที่เคี่ยวแล้วใส่น้ำปลา น้ำตาล ลวกถั่วงอก และถั่วฝักยาวพอสุก หั่นผักกาดหอม และแตงกวา เป็นชิ้นเล็ก ๆ

วิธีจัด— วางผักต่าง ๆ ตามลำดับ แล้ววางขนมจีน และเนื้อผัดวางข้างบน ราดน้ำจิ้มแล้วคลุกให้ทั่ว

น้ำจิ้มทำดังต่อไปนี้ น้ำปลา น้ำส้ม น้ำตาล กระเทียมหั่นละเอียดตามยาวของหัว และพริกขี้หนู ผสมกัน ชิมรสตามชอบ

53. ขนมจีนคราមแดง

เครื่องปรุง— กุ้ง หอม กระเทียม ถั่วลิสง ถั่วทอง น้ำพริกเผา หัวปลี มะละกอ ขิง แตงกวา ผักกาดหอม ผักชี ขนมจีน ไก่

วิธีทำ— กุ้งต้มแบ่งเอาเนื้อฉีกฝอย ไก่ต้มเอาเนื้อฉีกฝอย ส่วนกุ้งที่เหลือโขลกกับหอมกระเทียมเจียว ถั่วลิสงและถั่วทองคั่ว เมื่อโขลกละเอียดเข้ากันดีแล้ว ใส่น้ำพริกเผาละลายด้วยน้ำต้มกุ้ง น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว ชิมรสตามชอบ สำหรับเป็นน้ำพริกคลุก หัวปลีกับมะละกอหั่นฝอย ขิงซอย คั้นน้ำมะนาว แตงกวาหั่นฝอย ใบผักกาดหั่นฝอย ผักชีเด็ด

วิธีจัด— เอาเครื่องต่าง ๆ วางบนขนมจีน แล้วจึงราดน้ำพริก โรยผักชีข้างบน

54. ข้าวหลามเค็ม

ข้าวเหนียวหุงสุก ผัดกับน้ำพริกอย่างแกงเผ็ด ใส่หมูหรือกุ้ง หรือไก่ ใช้กะทิแทนน้ำมันหมู แล้วกรอกในกระบอกอย่างข้าวหลามเอากะทิหยอดหน้าอุดปากอย่างข้าวหลาม แล้วเผาจนสุกรับประทานกับน้ำจิ้มดังต่อไปนี้ กระเทียม ถั่วลิสง น้ำส้ม เกลือ น้ำตาล พริกเหลืองตำด้วยกัน ชิมรสตามชอบ

55. สะเต๊ะบาหลี

เครื่องปรุง— เนื้อวัวหรือหมูหรือไก่หั่นชิ้นเล็ก ๆ หอมซอย 3 ช้อนโต๊ะ กระเทียม 2 หัว ตะไคร้ 1 องคุลีหั่นละเอียด ขมิ้นเท่าตะไคร้ ขิง 4 แว่น ลูกผักชี 1 ช้อนโต๊ะ ยี่หร่า 1 ช้อนโต๊ะ กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ เกลือ 2 ช้อนชา มะขามเปียก $\frac{3}{4}$ ช้อนโต๊ะ ใบมะกรูด 2 ใบ กะทิคั้นจากมะพร้าวครึ่งลูก ถั่วลิสง

วิธีทำ— ตำเครื่องรวมกันให้ละเอียด แล้วเอาเนื้อลงคลุก ใส่น้ำกะทินิดหน่อย แล้วเอาเนื้อเสียบไม้ปิ้ง ถ้าแห้ง เอากะทิพรม จะรับประทานเฉย ๆ หรือกับน้ำจิ้มก็ได้

น้ำจิ้มทำดังนี้—

ลูกผักชี 1 ช้อนโต๊ะ ยี่หร่า 1 ช้อนชา ยี่หร่า 1 ช้อนชา ลูกจันทน์ป่น $\frac{1}{4}$ ช้อนชา ข่าหั่น $\frac{1}{4}$ ช้อนชา ตะไคร้หั่น 1 ช้อนชา กระวาน 2 ผล กานพลู 3 ดอก ดอกจันทน์ $\frac{1}{2}$ พริกไทย 15 เม็ด พริกแห้ง 2 เม็ด กระเทียม 5 กลีบ หอมเล็ก 2 หัว

ตำสิ่งเหล่านี้จนละเอียด แล้วใส่ถั่วทอง 2 ช้อนโต๊ะ ซึ่งคั่วและแช่น้ำจนอ่อนแล้วหัวกะทิ 2 ถ้วยเคี่ยวให้แตกมัน เอาเครื่องลงผัด เมื่อหอมแล้วใส่กะทิที่เหลือ พอเดือด เติมน้ำปลาดี 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ ชิมดูตามชอบ

ภาคพิเศษ

ซาซิมิ (ปลาดิบ)

เครื่องปรุง— ปลาโอ ปลาอินทรีพย์ (เนื้อขาว) ปลากะพงขาว ปลากะพงแดงสด ๆ (เนื้อสีชมพู) หัวผักกาดขาว น้ำปลาญี่ปุ่น มัสตาด

วิธีปรุง— ปลาแช่ตู้เย็นไว้ให้แข็ง แล่หนังออก เอาแต่เนื้อล้วน ล้างน้ำหลาย ๆ ครั้ง นำมาแล่หนากว่าปกติ ชิ้นพอคำ แล้วล้างให้สะอาดอีก

รับประทานกับหัวผักกาดขาว ไสเป็นเส้นยาว ๆ จิ้มน้ำปลาญี่ปุ่นกับมัสตาด

การจัดก่อนรับประทาน อาจจัดเป็นที่เฉพาะคน หรือหากจัดรวมก็จัดให้สวยงามเป็นจานใหญ่

เทมปุระ (กุ้ง–ปลา–ปลาหมึก ผักทอด)

เครื่องปรุง— กุ้งสดขนาดนิ้วมือ ปลาตัวเล็ก หรือปลากะพง ปลาอินทรีย์ ฯลฯ แล้วแต่ชอบ

ผัก หัวผักกาด ขิงอ่อน (มีตุ่มตรงหัว ปลายเป็นก้านจับ) ลูกเดือย (สุก) ถั่วแขก ถั่วฝักยาว พริกอ่อน มะเขือยาว

หัวบัว เผือก มันเทศ แล้วแต่จะชอบอะไร แป้งสาลี ไข่ไก่ เกลือ น้ำปลาญี่ปุ่น มัสตาด

วิธีปรุง— กุ้งผ่าหลังเอาขี้ออก หางติดไว้เพื่อความสวยงาม ปลาตัวเล็กผ่าหลังแบะเอาก้างออกให้หมด หางคงติดอยู่เช่นกัน ถ้าเป็นปลาใหญ่ ก็หั่นพอคำปลาหมึกผ่าลอกหนังเอาหมึกออก หนวดจะเอาไว้ก็ได้หั่นพอคำเช่นกัน เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า

วิธีผสมแป้ง ใช้แป้งสาลี 1 ถ้วย ไข่ไก่ 1 ฟอง เกลือเล็กน้อย สำหรับชุบกุ้ง ปลา ปลาหมึก ผักที่ต้องการ ทอดในกะทะซึ่งใส่น้ำมันไว้มาก และร้อนดีแล้ว พอเห็นว่าเหลืองก็คีบขึ้นวางบนกระดาษรองเพื่อดูดน้ำมัน

เมื่อรับประทาน ใช้จิ้มน้ำปลาญี่ปุ่น ซึ่งผสมกับหัวผักกาดขาวฝนละเอียด และมัสตาด แล้วแต่ชอบ

ส่วนมากที่ชอบกันก็ใช้กุ้งกับปลาเล็ก ๆ ใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ แล้วแช่ตู้เย็นไว้

ยากิโทริ (ไก่ยาง)

เครื่องปรุง— เนื้อไก่ ตับ กึ๋น หัวใจ ไส้ ต้นหอม ผงชูรส น้ำตาล น้ำปลาญี่ปุ่น เหล้าสาเก พริกป่น มัสตาด

วิธีปรุง— แล่เนื้อไก่เป็นชิ้นตามต้องการ สำหรับเสียบไม้เช่นสะเต๊ะ ผสมผงชูรส น้ำตาล น้ำปลาญี่ปุ่น เหล้าสาเก ให้เข้ากันดีก่อนที่จะย่าง ก็เอาไก่ที่เสียบไม้แล้วชุบน้ำผสม ทิ้งไว้สักครู่หนึ่ง ยกขึ้นมาให้สะเด็ดน้ำผสม แล้วจึงนำไปย่าง

เวลารับประทาน จะจิ้มน้ำปลาญี่ปุ่น ใส่พริกป่น หรือจะเติมมัสตาดด้วยก็ได้

จาวางมชิ (ไข่ตุ๋น)

เครื่องปรุง— ไข่ไก่ กุ้งสด ปลา หอยนางรม ฯลฯ เห็ดหอม หน่อไม้ มัน-ฝรั่ง น้ำซุป ผงชูรส น้ำปลาญี่ปุ่น

วิธีปรุง— ตีไข่ไก่ใส่ถ้วยละ 1 ฟอง พอแตกตีแล้วใส่น้ำซุปตีปนกัน พอเข้ากันดี เติมน้ำปลาญี่ปุ่น เอากุ้ง ปลา หอย ฯลฯ และผักที่ต้องการใส่ แล้วเอาใส่ลังถึงนึ่งพอสุก แจกคนละถ้วยต้องรับประทานร้อน ๆ ของพวกเรา ต้องพรมพริกไทยสักหน่อยจะโอชะขึ้น

มิสึทากิ (ต้มตำไก่คล้ายต้มโคล้ง)

เครื่องปรุง— ไก่ หอย ปลาหมึก ปลากะพง ฯลฯ ตามชอบ น้ำซุป กล่ำปลี ผักกาดขาว หอมใหญ่ ต้นหอม มะนาว ผงชูรส น้ำปลาญี่ปุ่น มัสตาด

วิธีปรุง— ต้มน้ำซุปให้เดือด เอาไก่ใส่ ถ้าชอบเนื้ออย่างอื่น ก็ใส่ไปด้วยแล้วแต่ชอบ เอาผักใส่ พอสุกตักใส่ชาม หรือใส่กาที่มีฝาเป็นถ้วยในตัวก็ได้ แล้วบีบมะนาว ใส่ผงชูรส น้ำปลาญี่ปุ่น ปรุงรสตามชอบมีน้ำจิ้ม ใช้ผงชูรส น้ำปลาญี่ปุ่น และมัสตาด ผสมกัน สำหรับจิ้มไก่ หอย ปลา

สุกี้ยากี้ (เนื้อกะทะ)

เครื่องปรุง— เนื้อวัว ใช้เนื้อสันใน หรือเนื้อที่ไม่เหี่ยว หรือถ้าจะใช้ไก่ ก็ควรใช้ไก่ตอนที่มีมัน ไขวัว หรือเนย หรือมันไก่

ผักนั้นใช้ กล่ำปลี ผักกาดขาว หน่อไม้สด เห็ดหอม หอมใหญ่ ต้นหอม ถ้ามีต้นหอมจากเชียงใหม่ คล้ายกับของในญี่ปุ่นก็จะดี

นอกจากนี้ ก็มีวุ้นเส้น เต้าหู้ขาว ไข่ไก่ ผงชูรส น้ำตาลทราย น้ำปลาญี่ปุ่น

วิธีปรุง— เนื้อหั่นชิ้นพอคำ หั่นไขวัวไว้เจียว น้ำซุป ใช้กระดูกวัว หรือใช้เชื้อโบวริลก็ได้ ถ้าเป็นไก่ ก็ใช้กระดูกไก่เคี่ยวเป็นน้ำซุป

ผักล้างให้สอาด หั่นพองาม แยกก้านและใบ วุ้นเส้นแช่น้ำตัดให้สั้น

กะทะสำหรับทำสุกี้ยากี้ เตาที่ใช้ถ้าหรี่ให้เบา และเร่งให้แรง

ได้ก็ยิ่งดี (เตาแก๊ส)

เมื่อตั้งไฟกะทะร้อนแล้ว เอาตะเกียบคีบไขวัว (หรือมันไก่ถ้าใช้ไก่) ลงเจียว ถ้ากันติดกะทะจะใส่น้ำตาลทรายลงก็ได้ แต่พวกเราไม่ค่อยนิยมเพราะจะทำให้หวานมาก ถ้าชอบรสก็ควรใส่ แล้วใส่ผักชนิดที่สุกยากลงก่อน การนำผักต่าง ๆ ลงกะทะ ควรวางไว้เป็นกอง ๆ ทั้งนี้เพราะผู้รับประทานจะได้เลือกได้ตามใจชอบ ใส่น้ำซุปพอควร ชอบแห้งก็ใส่น้อยหน่อย ถ้าชอบน้ำก็ใส่มาก โดยธรรมดาเขาใส่น้ำพอขลุกขลิก

เมื่อเห็นว่าผักจวนสุกแล้ว ก็ใส่วุ้นเส้น เต้าหู้ ผงชูรส น้ำปลาญี่ปุ่น น้ำตายทรายขาว เหล้าสาเก และนำเนื้อที่เตรียมไว้วางลงบนผักหรือวางลงที่น้ำซุบในกะทะก็ได้

เมื่อเริ่มรับประทาน ต่อยไข่ใส่ถ้วยแล้วตักสุกี้ยากี้ที่สุกแล้วใส่ก็ได้ ทั่ว ๆ ไปเขารับประทานกันต่อยไข่ใส่ถ้วยแล้วตีไข่ให้แตกเข้ากัน แล้วคีบเนื้อสุกี้ยากี้ในกะทะจิ้มไข่รับประทาน ถ้าต้องการน้ำซุปก็ตักจากในกะทะได้

ถ้าเราไม่มีกะทะ จะใช้หม้อแทนก็ได้แต่ผักที่ไม่ต้องการก็ไม่ต้องใส่ไป เพราะจะไปปนคละกันหมด ใครชอบอะไรก็ใส่เอาเองตามใจชอบ

ส่วนการจัดใส่จานก่อนรับประทานผู้ใดมีศิลปจะจัดให้สวยงามอย่างไรก็แล้วแต่

ยำใหญ่

เครื่องปรุง— เนื้อไก่ใช้เนื้อ 1 อก กุ้งสดปอกเปลือกแล้ว 2 ขีด เนื้อหมู 2 ขีด ตับหมู 2 ขีด หนังหมู หรือใช้ปลาหมึกสดก็ได้ 2 ขีด ปลาหมึกแห้งแช่น้ำให้นิ่มหั่นฝอย 1 ตัว กระเทียมดองซอยละเอียด 2 ช้อน เต้าหู้เหลืองหั่นชิ้นเล็ก ๆ ตามความยาว 1 อัน ไข่เจียวแผ่นบาง ๆ หั่นฝอย ๆ 2 ฟอง วุ้นเส้นลวกน้ำหั่นเป็นท่อน ๆ 1/2 ถ้วย ถั่วงอกลวกสุก 1/2 ถ้วย หั่น

ผักกาดขาว 1/2 หัวปอกเปลือกเสร็จ แตงกวา 7 ผลแช่น้ำให้กรอบ ต้นหอมตัดท่อน ๆ 8 ต้น พริกชี้ฟ้าแดงแกะเม็ดออกหั่นฝอย ๆ ตามยาว 5 เม็ด เกลือ รากผักชี กระเทียม พริกชี้ฟ้าแดง น้ำปลาอย่างดี น้ำส้ม มะนาว น้ำตาลทราย ผงชูรส

วิธีทำ— เอาเนื้อไก่ กุ้งสด เนื้อหมู ตับหมู และหนังหมูเอามาต้มให้สุก แล้วหั่นแต่ละอย่างให้ชิ้นเล็ก ๆ ยาว ๆ ใส่จานไว้ หัวผักกาดขาวหั่นแฉลบบาง ๆ ใส่เกลือคั้น แล้วล้างน้ำให้หายขื่น แล้วแช่น้ำแตงกวาปอกเปลือก แล้วหั่นแฉลบ ๆ แช่น้ำให้กรอบ โขลกรากผักชี กระเทียม พริกแดง เกลือ โขลกจนเข้ากันดีแล้ว ตักใส่ชามใบใหญ่ ๆ หรือจะเป็นหม้อก็ได้ ให้สะดวกในการคลุกเคล้า เอาเครื่องที่เตรียมไว้ทั้งหมดลงคลุกในชาม ใส่มะนาว น้ำปลา น้ำตาล ผงชูรส คลุกให้เข้ากันแล้ว ชิมรสให้ดี ตักใส่จานเปล โรยหน้าให้สวยงามด้วยไข่เจียว กระเทียมเจียว พริกแดง ผักชี รับประทานได้

ยำไข่เค็ม

เครื่องปรุง— ไข่เค็ม 4 ฟอง ใช้แต่ไข่แดง หอมซอย 2 หัว มะนาว 2 ช้อนโต๊ะ พริกขี้หนู 4 เม็ด บุบพอแหลก

วิธีทำ— ค่อย ๆ ผสมเครื่องทั้งหมดเข้าด้วยกัน คลุกเบา ๆ ปรุงรสตามใจชอบ

ยำทวาย

เครื่องปรุง— ไก่ 1 ตัว มะพร้าวขูด 1 ก.ก.

เครื่องแกง— พริกแห้ง 7 เม็ด หอม 5 หัว กระเทียม 10 กลีบ ข่า 3 แว่น ตะไคร้ 1 ต้น รากผักชีหั่นฝอย 2 ต้น ผิวมะกรูดหั่นฝอย 1/2 ช้อนโต๊ะ งาขาวคั่ว 2 ช้อนชา มะนาว 2 ผล ขมิ้นผง 1 ช้อนชา กะปิอย่างดี 1 ช้อนชา ผักบุ้งหั่นเป็นท่อน ๆ 1 กำ ถั่วงอกเด็ดราก 1 ถ้วยหน่อไม้หั่นฝอย 1 หน่อ ถั่วฝักยาวหั่น

ท่อนสั้น ๆ 10 ฝัก มะเขือยาวหั่นท่อนสั้น ๆ 1 ผล พริกหยวกหั่นตามยาว 8 เม็ด หัวปลีฉีกตามยาว 1 หัว มะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาล

วิธีทำ— คั้นกะทิใส่หม้อเคี่ยว ใส่ไก่ลงต้มให้สุก ตักขึ้นทิ้งไว้ให้เย็น เอาแต่เนื้อบาง ๆ ตามขวาง กะทิเคี่ยวต่อไปให้แตกมัน ปรุงเครื่องแกงโขลกให้ละเอียด ใส่ไก่ลงโขลกไปด้วย ตั้งกะทะช้อนกะทิใส่ แล้วเอาเครื่องที่โขลกลงผัดให้หอม ใส่น้ำปลา น้ำตาล มะขามเปียก มะนาว ชิมรสให้จัด เอาหางกะทิใส่หม้อ เอาขมิ้นใส่ลงไปแล้วตั้งไฟให้เดือด ใส่ผักลงต้มทีละอย่าง เมื่อสุกตักขึ้นไว้เป็นกอง ๆ ปอกหอมหั่นเจียวให้เหลือง จัดผักลงจานแปลเป็นกอง ๆ ตักน้ำพริกลาดหน้า โรยหอมเจียว งาคั่ว และผักชี

ยำมะม่วงปลาดุกฟู

เครื่องปรุง— หมูสามชั้นต้มสุกหั่นชิ้นเล็ก ๆ พอควร 2 ขีด ปลาดุกฟู 2 ตัว มะม่วงดิบปอกแล้วซอยฝอย ๆ 1 ผล หอมเผาแล้วซอย 5 หัว พริกแห้งแกะเมล็ดออกหั่นฝอยแล้วเจียวให้กรอบ 8 เม็ด ผักชี 2 ต้น มะนาว 2 ผล น้ำปลา น้ำตาล กะพอประมาณ

วิธีทำ— เอาน้ำเล็กน้อยใส่กะทะตั้งไฟพอเดือดใส่หมูที่หั่นลงเคี่ยวให้น้ำเหลือเล็กน้อย ใส่น้ำตาลทรายลงไปพอสมควร แล้วคนจนกระทั่งเป็นสีเหลืองอ่อน ๆ ใส่น้ำปลาคนให้ทั่ว ตักใส่ใบใหญ่พอที่จะคลุกได้สะดวก ใส่หอมเผา พริกแห้งเผา มะม่วง น้ำพริกเผา น้ำปลา มะนาวนิดหน่อย น้ำตาลปี๊บ คลุกให้ทั่ว ชิมรสตามชอบ เอาปลาดุกฟูวางเรียงในจานแปล เอาเครื่องที่ปรุงเทราดหน้า โรยหน้าด้วยผักชีเด็ด พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย รับประทานได้ทันที

ยำชมภู่สาแหรก

เครื่องปรุง— ชมภู่สาแหรกหั่นฝอย 5 ผล กุ้งนางหรือกุ้งชีแฮ้ 5 ตัว ไก่ 1 อก มะพร้าว 2 ขีด ถั่วลิสงคั่ว 1/2 ถ้วย หอมซอยเจียวให้เหลือง 5 หัว กระเทียมซอยเจียวให้เหลือง 15 กลีบ น้ำพริกเผา 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันหมู 1 ถ้วย น้ำปลา น้ำตาล มะนาว พริกดอง ผักชี

วิธีทำ— นึ่งกุ้ง ไก่ให้สุก กุ้งหั่นเป็นชิ้น ๆ ไก่ฉีกเป็นชิ้น ๆ มะพร้าวแบ่งครึ่งหนึ่งคั่วให้เหลืองหอมอีกครั้งหนึ่ง คั้นกะทิน้ำน้อย ๆ ใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดยกลง พริกแดงหั่นฝอยตามยาว ผักชีเด็ดเป็นช่อ ๆ หอมเจียว กระเทียมเจียว ใส่ลงชามใหญ่ผสมน้ำปลา น้ำตาล น้ำพริกเผา แล้วคลุกกับชมภู่สาแหรก กุ้ง ไก่คลุกให้ทั่ว ชิมรสตามชอบ เอาใส่จานเปล โรยผักชี

ยำไข่จาระเม็ด

เครื่องปรุง— ไข่จาระเม็ด 6 ฟอง หัวหอม 5–6 หัว พริกขี้หนู น้ำปลา มะนาว ผงชูรส มังคุด 3 ผล

วิธีทำ— ต้มไข่จาระเม็ดในน้ำเดือด ๆ 7 นาที แล้วตักขึ้นแช่ในน้ำเย็น พออุ่นฉีกเปลือกไข่ด้านนอกสักครึ่งฟอง แล้วคว่ำลงในจานทั้ง 6 ฟอง ไข่ขาวจะหุ้มไข่แดงดูสวย แล้วซอยหัวหอมบาง ๆ หั่นพริกขี้หนูเป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือจะบุบพอแตกก็ได้ แกะมังคุดเอาแต่เม็ดขาว หัวหอม พริกขี้หนู มังคุดโรยบนหน้าไข่จาระเม็ดตามลำดับ (บางท่านไม่ชอบมังคุดไม่ต้องใส่ก็ได้) แล้วโรยผงชูรส เหยาะน้ำปลา บีบมะนาว เสร็จแล้วยกไปรับประทานได้

ยำส้มโอ

เครื่องปรุง— ส้มโอชนิดเปรี้ยว 5 กลีบ กุ้งแห้ง 4 ช้อนโต๊ะ ถั่วลิสงคั่ว 2 ช้อนโต๊ะ มะพร้าวคั่ว 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาล น้ำปลา

วิธีทำ— แกะส้มโอให้ซุยแกะเบา ๆ อย่าให้ช้ำใส่จานเตรียมไว้ กุ้งแห้งป่นให้เนื้อฟู โรยลงบนส้มโอ มะพร้าวคั่วโรยบนกุ้งแห้ง ถั่วลิสงปอกเปลือกหั่นชิ้นบาง ๆ โรยบนมะพร้าวคั่ว ละลายน้ำปลากับน้ำตาลตั้งกะทะบนเตาไฟอ่อน ๆ ผัดน้ำตาล น้ำปลาให้ข้น ตักใส่ถ้วยไว้เวลาจะรับประทานจึงราดน้ำปลาปรุงรสลงบนจานส้มโอที่จัดไว้แล้ว เคล้าให้ทั่วกัน

ยำชมภู่อ่อน

เครื่องปรุง— ชมภู่สาแหรกที่ยังไม่สุก หรือชมภู่กะเทยลูกเล็ก ๆ สีแดงหั่นแล้วประมาณ 1 จาน กุ้งนาง 2 ตัว เนื้อหมู 3 ขีด ถั่วลิสงคั่ว 1 ช้อนโต๊ะ น้ำต่าลปึก น้ำปลา มะขามเปียก เกลือ

วิธีทำ— กุ้งใช้แต่ตัวกุ้ง หมูกุ้งทั้ง 2 อย่างต้มให้สุก กุ้งกับหมูหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ยาวประมาณ 1 นิ้ว ถั่วลิสงปอกเปลือก แล้วตำพอแหลกอย่าให้ละเอียดเอากะทะตั้งไฟ ละลายน้ำตาลปึก น้ำปลาคั้นน้ำมะขามเปียกเล็กน้อย ผัดให้น้ำตาลข้น (อย่าให้ไหม้) ใส่ถั่วลิสงที่ตำไว้ลงไปผัดด้วย แล้วตักขึ้นใส่ถ้วยไว้ ละลายน้ำเกลือให้เค็มเตรียมไว้สำหรับล้างชมภู่ เมื่อหั่นแล้วผ่าชมภู่ออกตัดหัวขั้วและปลายดอกทิ้ง หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ให้ยาวประมาณ 1 นิ้ว หั่นเสร็จแล้วใส่ลงในน้ำเกลือซาวให้ทั่วกันจึงเอาขึ้นใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ

จัดใส่จาน— ชมภู่ที่หั่น และซาวน้ำเกลือแล้วใส่ลงในจานวางทับด้วยหมูและกุ้งตามลำดับ วางไว้คู่กันกับน้ำตาลที่ผัดไว้ เวลารับประทานจึงราดให้ทั่วกันแล้วเคล้าให้ทั่ว

ยำขนุนอ่อน

เครื่องปรุง— ขนุนอ่อน กุ้งสด เนื้อหมู มะพร้าว หนังหมู น้ำพริกเผา น้ำมะนาว ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำปลา น้ำตาลทราย

วิธีทำ— คั่นกะทิแยกหัวไว้ต่างหาก หางกะทิต้มกับขนุนอ่อนเคี่ยวจนเปื่อย แล้วฉีกแกะเอาแต่เนื้อหรือซังอ่อนฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ ยาว ๆ แล้วจึงเทหัวกะทิใส่กะทะตั้งไฟผัดขนุนให้เข้ากันพอแห้ง อบอย่าให้แตกมันตักใส่จานไว้ เนื้อหมูต้มสุก หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ หนังหมูต้มพอเปื่อยหั่นบาง ๆ กุ้งปอกเปลือกต้มพอสุก แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ รวมลงในจานขนุนที่ผัดไว้ หั่นตะไคร้ ใบมะกรูดให้ละเอียดผสมลงด้วย ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำพริกเผา ละลายน้ำมะนาว คลุกให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ รับประทานได้

ยำไก่กับมะเขือเหลือง

เครื่องปรุง— ไก่ 1 ซีก มะเขือเหลือง 10–15 ผล พริกแดง กระเทียม น้ำปลาอย่างดี ผักชี มะนาว น้ำตาล น้ำมันหมู

วิธีทำ— นำไก่ไปล้างให้สะอาดแล้วเอาเข้าเตาอบ ๆ จนเหลืองระอุทั่วกัน เอาออกมาวางพักเอาไว้ก่อนถ้าไม่มีเตาอบจะใช้ไก่ย่างก็ได้ จากนั้นจึงเอามะเขือเหลืองมาล้างให้สะอาด ซอยเอาแต่เนื้อของมะเขือส่วนเม็ดนั้นไม่ใช้ ไก่เอามาฉีกให้เป็นฝอย พริกแดงหรือพริกขี้หนูบุบพอแตก ต่อไปเอากระเทียมปอกเปลือกออกให้หมดแล้วตำไปกับพริก ตักขึ้นมาละลายกับน้ำปลา น้ำส้มหรือน้ำมะนาว น้ำตาล ใส่ผงชูรสนิดหน่อยชิมดูให้ได้รสตามชอบ เคล้าให้เข้ากันกับเนื้อไก่ และมะเขือเหลืองที่หั่นไว้นั้น เด็ดผักชีและสับกระเทียม ตั้งกะทะใส่น้ำมันหมู เจียวกระเทียมพอเหลืองดีแล้ว ตักเอาขึ้น จัดของที่ยำไว้นั้นลงเคล้าให้เข้ากัน จัดใส่จานเปลโรยกระเทียมเจียว และเด็ดผักชีโรยประดับด้วยพริกแดงหั่นฝอยจัดให้สวยงาม รับประทานได้

ยำหอยแมลงภู่

เครื่องปรุง— หอยแมลงภู่ ตะไคร้ ใบมะกรูด หัวหอมฝรั่ง กระเทียม ผักชี น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้ม หรือน้ำมะนาว มะพร้าวขูดคั่ว พริก

ขี้หนู

วิธีทำ— หอยแมลงภู่แกะเปลือกออก ล้างให้สะอาดจนหมดเปลือก แล้วนำไปลวกในน้ำร้อนพอสุก ตั้งกะทะเจียวกระเทียมให้เหลืองหอม ตักใส่จานไว้ ตะไคร้ซอยละเอียด ใบมะกรูดหั่นฝอย หัวหอมฝรั่งหั่นยาวตามหัว เมื่อหั่นซอยเสร็จหมดแล้วเอาเครื่องทั้งหมดลงคลุกด้วยกัน ใส่น้ำปลา น้ำส้ม หรือน้ำมะนาว น้ำตาล ชิมรสดูตามใจชอบแล้วจึงใส่มะพร้าวคั่ว ใส่กระเทียมเจียว พริกขี้หนูพอแตก จัดใส่จาน ประดับด้วยใบผักชีให้สวยงาม

ยำปลาจาระเม็ด

เครื่องปรุง— ปลาจาระเม็ดอย่างขาว พริกชี้ฟ้า ผักชี กระเทียม น้ำมันหมู น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้ม ผักกาดหอม ถั่วลิสงคั่ว

วิธีทำ— ปลาจาระเม็ดอย่างขาวแล่เอาแต่เนื้อ ล้างให้สะอาดแล้วทอดในน้ำมันหมูให้เหลืองทั่วกัน ตักขึ้น พริกชี้ฟ้าหั่นฝานแฉลบ ล้างน้ำให้สะอาดแล้วใส่ผัดไปกับปลาก็ได้ แต่ถ้าไม่ชอบเผ็ดก็ไม่ต้องใส่ ผักกาดหอมให้สะอาด หั่นปลายีให้แตกแล้วใส่ลงไปคลุกด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำส้ม กระเทียมเจียว ถั่วลิสงคั่วบุบพอแตก ชิมรสดูตามใจชอบจึงตักใส่จานเปล รอบด้วยผักกาดหอม แต่งหน้าด้วยผักชีและพริกแดงหั่นฝอยให้สวยงาม

ยำปลากรอบ

เครื่องปรุง— ปลากรอบ (ปลาเนื้ออ่อน) 6 ตัว น้ำมันหมู น้ำพริกเผา ตะไคร้ 2 ต้น หัวหอม 10 หัว ผักชี 5 ต้น น้ำตาล น้ำปลา มะนาว พริกขี้หนู

วิธีทำ— ปลากรอบแกะเอาแต่เนื้อเป็นชิ้นเล็ก ๆ ยกกะทะขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำมันหมูประมาณ 2 ทัพพี พอร้อน (อย่าให้ไฟแรงนัก) ใส่ปลากรอบที่แกะไว้ลงทอดพอเหลืองทั่วจึงตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน หอมปอกแล้วซอยบาง ๆ ตะไคร้หั่นบาง ๆ ผักชีล้างสะอาดเด็ดเป็นช่อ พริกขี้หนูบุบพอแตกละลายน้ำพริกเผา

ข้น ๆ ด้วยน้ำตาลกับมะนาวอย่าให้ใสนัก ชิมรสให้จัดทั้ง 3 รส กะให้พอดีกับเครื่องที่เตรียมไว้ใส่ถ้วยเล็กต่างหาก การจัดใส่จานเคล้าตะไคร้กับหัวหอมเข้าด้วยกัน วางเกลี่ยไว้บนจาน โรยผักชีทับบนตะไคร้ให้ทั่ว ๆ วางปลากรอบทอดไว้บนผักชี พริกขี้หนูบุบโรยบนปลากรอบ หรือวางไว้บนจานก็ได้ แต่งหน้าด้วยผักชี 1 ช่อ วางไว้คู่กับน้ำพริกเผาที่ละลายเตรียมไว้ เวลาจะรับประทานจึงราดลงบนปลาเคล้าให้ทั่ว

ยำปลาดุกย่าง

เครื่องปรุง— ปลาดุกย่าง (ถ้าไม่มีใช้ปลาช่อนก็ได้) 1 ตัว มะม่วงดิบ 1 ผล เนื้อหมู 1 ถ้วย เนื้อพริกแห้งเผา (ไม่เอาเม็ด) 5 เม็ด หอมหัวเล็กซอย 7 หัว น้ำปลา 1 ช้อนคาว น้ำตาลปีบ 1 ช้อนคาว พริกขี้หนูสด 10 เม็ด มะนาว 1 ลูก น้ำมันหมู 1 ถ้วยชา ผงชูรส

วิธีทำ— แกะเนื้อปลาดุกย่างใส่จาน ขยี้ด้วยซ่อมให้ฟู หั่นเนื้อพริกแห้งเผา หอมซอยตั้งกะทะ ใส่น้ำมันหมูพอร้อนใส่เนื้อหมูหั่นลงผัด แบ่งน้ำตาลใส่ครึ่งช้อน ใส่พริกแห้ง หอมลงผัดพอเนื้อหมูสุกรีบตักขึ้นใส่จานเตรียมไว้ จากนั้นยกมะม่วงซอยลงคลุกกับปลาดุก แล้วเทเครื่องผัดลงไปเคล้า ปรุงรสด้วยน้ำปลามะนาว (ถ้ามะม่วงไม่เปรี้ยวพอ) น้ำตาล ผงชูรส ชิมดูจนรสดีแล้วจึงโรยหน้าด้วยพริกขี้หนูทั้งหมดเป็นอันรับประทานได้

ยำปลาดุกฟู

เครื่องปรุง— ปลาดุกฟู หมูสามชั้น มะม่วงดิบ หอม พริกแห้ง พริกสด น้ำปลา น้ำตาลหม้อ น้ำตาลทราย มะนาว

วิธีทำ— หมูสามชั้นหั่นเป็นชิ้นขนาด 1 นิ้ว ใส่หม้อ ใส่น้ำพอท่วม เคี่ยวจนนุ่มพอน้ำแห้ง จึงใส่น้ำตาลทรายคนจนน้ำตาลเหลือง เหยาะน้ำปลาพอมีรสเค็มเล็กน้อย แล้วตักใส่ชามทิ้งไว้ให้เย็น

จึงหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ อีกครั้ง หอมเผาแล้วซอยพริกแห้งแกะเม็ดออก หั่นให้ฝอยลงเจียวพอหอมปอกมะม่วงดิบล้างให้สะอาด แล้วสับคลุกรวมกับปลาดุกฟู ใส่หมูหวาน หอมเผา น้ำตาลหม้อ น้ำปลาลงเคล้า ถ้าอ่อนเปรี้ยวก็เติมมะนาว ชิมรสดีแล้วโรยด้วยพริกสด

วธีทำปลาดุกฟู—

ปลาดุกขูดให้หมดเมือก ตัดหัวชักไส้ออกล้างให้สะอาดแล้วเสียบไม้ย่างให้สุก คุ้ยเนื้อด้วยส้อมให้กระจุย ตั้งกะทะบนเตาไฟใส่น้ำมันหมูให้มากหน่อย พอน้ำมันร้อนจึงเอาปลาดุกลงทอดจนกรอบตักขึ้นใส่จานรับประทานได้

ยำไข่ปลาดุก

เครื่องปรุง— ไข่ปลาดุกนึ่ง 6 ลอน มะม่วงดิบ หัวหอม พริกขี้หนู น้ำปลา ผักชี

วิธีทำ— ไข่ปลาดุกนึ่งให้สุกใส่จาน มะม่วงดิบปอกเปลือกล้างสะอาดแล้วสับฝานเป็นฝอยสองช้อนพูน ๆ หัวหอมปอกเปลือกซอยสองชอนโต๊ะ ใส่รวมในจานไข่ปลาดุก ปรุงรสด้วยน้ำปลาคลุกเคล้าไข่ปลาดุกให้แตกจากฝักจนทั่ว โรยพริกขี้หนูบุบหรือหั่นโรยหน้าด้วยผักชีเด็ดเป็นช่อ ชิมรสตามใจชอบ

หมายเหตุ ถ้าไม่มีมะม่วงดิบ ใช้มะดันแทนก็ได้

ยำไข่แมงดากับมะม่วง

เครื่องปรุง— ไข่แมงดาทะเลต้มสุก 4 ช้อนโต๊ะ มะม่วงดิบ 1 ผล หัวหอม 5 หัว พริกขี้หนูสด 7 เม็ด น้ำปลา น้ำตาล

วิธีทำ— ไข่แมงดาทะเลต้มสุกแล้วล้างน้ำให้สะอาด ลวกน้ำเดือดอีกครั้งใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ มะม่วงดิบปอกเปลือกล้างแล้วสับละเอียด หอมปอกเปลือกซอยรวมไว้กับมะม่วงสับ พริกขี้หนูเด็ดก้าน บุบพอแตกรวมไว้ด้วยกัน เสร็จแล้วเทไข่แมงดาลงรวม

ด้วย ปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาล ชิมรสเปรี้ยว เค็มหวานตามใจชอบ รับประทานได้เลย

ยำพันทาง

เครื่องปรุง— แตงกวา 5 ผล หอมใหญ่ 1 หัว ผักกาดหอม 1 ต้น ผักชี 2–3 ต้น พริกชี้ฟ้าแดง 3 เม็ด เห็ดหูหนูแช่น้ำแล้ว 2 ช้อนโต๊ะ ใบสะระแหน่เด็ดแล้ว 10–15 ใบ เนื้อหมูแดง 1–2 ถ้วย ไข่เป็ด 2 ฟอง น้ำส้ม 3 ช้อนโต๊ะ น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีทำ— ผักทุกอย่างล้างสะอาดแช่ด่างทับทิมไว้ เว้นแต่เห็ดหูหนูแช่น้ำเปล่า ผักกาดหอมตัดหยาบใช้ปลายใบวางรอบจาน แตงกวาปอกเปลือกจักเป็นร่องฝานบาง ๆ ขวางลูกวางเรียงบนผักกาดหอมจนหมด หอมใหญ่ซอยตามยาวเรียงลงบนแตงกวา เห็ดหูหนูล้างสะอาดถ้าดอกใหญ่ตัดให้เสมอกัน บีบให้แห้ง วางเรียงบนหอมซอย ไข่เป็ดต้มสุกเนื้อหมูต้มสุกหั่นเป็นชิ้นใหญ่ ๆ บาง ๆ วางเรียงบนเห็ดหูหนู ใบสะระแหน่เด็ดเป็นใบ ๆ วางบนเนื้อหมู ไข่ปอกเปลือกผ่าซีก 2 ฟองตัดเป็น 12 ชิ้นตามรูปไข่วางเรียงลง ผักชีเด็ดเป็นช่อ ๆ ประดับบนไข่ พริกแดงหั่นเฉียงฝอย ๆ โรยลงบนผักชี น้ำส้ม–น้ำตาล เกลือผสมกันให้ละลาย เวลาจะรับประทานราดน้ำส้มลงให้ทั่วเคล้ากัน รับประทานได้

ยำหอยกาบ

เครื่องปรุง— หอยกาบ มะพร้าว ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบสะระแหน่ น้ำพริกเผา น้ำตาล น้ำปลา มะนาว

วิธีทำ— หอยกาบต้มพอสุก แกะเอาแต่เนื้อหั่นเป็นชิ้นใส่จานพักไว้ ตะไคร้ ใบมะกรูด หั่นเป็นฝอยใส่ลงในจานหอย มะพร้าวคั่วในกะทะให้เหลืองแล้วเทใส่ในจานหอย เสร็จแล้วเอาน้ำพริกเผา ใบสะระแหน่คลุกรวมไปด้วย ปรุงรสด้วย น้ำตาล น้ำปลา มะนาว

ยำเห็ดโคน

เครื่องปรุง— เห็ดโคน 1/2 ขีด เนื้อกุ้งสุกหั่นชิ้นเล็ก ๆ 1 ถ้วยชา เนื้อหมูสุกหั่นชิ้นบาง ๆ 1 ถ้วยชา ถั่วลิสงโขลกหยาบ ๆ 1 ช้อนแกง หอมเจียว 1 ช้อนแกง กระเทียมเจียว 1 ช้อนแกง ตะไคร้หั่นฝอย 2 ต้น ใบมะกรูดหั่นละเอียด 2 ใบ น้ำซีอิ๊ว 1 ช้อนแกง น้ำตาล 1 ช้อนแกง มะนาว 1 ผล ผงชูรส ช่อผักชี 10 ต้น พริกชี้ฟ้าสดหั่นเฉียง 5 เม็ด

วิธีทำ— ล้างเห็ดให้สะอาดต้มให้สุก ใส่ภาชนะไว้ เอากุ้ง หมู ถั่วลิสง ตะไคร้ แบ่งหอมเจียว กระเทียมเจียว และพริกชี้ฟ้าสดอย่างละครึ่ง คลุกให้เข้ากันอีกในภาชนะหนึ่ง ปรุงรสด้วยน้ำซีอิ๊ว น้ำตาล น้ำมะนาว และผงชูรสคลุกแล้วจึงเอาเนื้อเห็ดลงเคล้ารวม ชิมรสดูก่อนอ่อนสิ่งใดก็เติมสิ่งนั้น ชอบรสดีแล้ว โรยด้วยหอมเจียว กระเทียมเจียวและพริกชี้ฟ้าที่ยังเหลือ ทับลงไปด้วยใบมะกรูดและช่อผักชี

หมายเหตุ เห็ดที่ใช้ยำนี้นอกจากเห็ดโคนแล้ว ยังใช้เห็ดขาไก่หรือเห็ดอื่นที่มีลักษณะคล้ายกับเห็ดโคนแทนเห็ดโคนก็ได้

ยำหัวปลีทรงเครื่อง

เครื่องปรุง— หัวปลีสด 2 หัว กุ้งแห้ง 2 ช้อนโต๊ะ กุ้งสด 2 ขีด น้ำพริกเผา 3 ช้อนโต๊ะ ถั่วลิสงคั่ว 2 ช้อนโต๊ะ มะพร้าวคั่ว 1 ช้อนโต๊ะ หัวกะทิ 8 ช้อนโต๊ะ น้ำปลา น้ำตาลปึก มะขามเปียก (หรือจะใช้มะนาวแทนก็ได้) น้ำมันสำหรับทอดกรอบ (มันเทศหั่นบาง ๆ แช่น้ำเกลือทอดกรอบ) ถ้าไม่มีไม่ต้องใช้ก็ได้

วิธีทำ— ก่อนหั่นหัวปลี ละลายน้ำมะขามเปียกพอให้มีรสเปรี้ยวใส่ชามเตรียมไว้ หั่นหัวปลีอ่อนโดยลอกเอากาบแดงชั้นนอกให้หมดเหลือแต่กาบขาว ๆ หั่นให้บางที่สุดตามขวางหัว อย่าทิ้งไว้นานขณะที่หั่นต้องเอาลงใส่ในน้ำมะขามแล้วกดให้จมน้ำ หั่นหมดแล้วแช่ทิ้งไว้ในน้ำมะขามพักไว้ กุ้งแห้งป่นให้ละเอียด ถั่วลิสง

คั่วพอแหลก กุ้งล้างแล้วปอกดึงไส้กลางหลังออก แล้วสับให้ละเอียด เอาหัวกะทิใส่กะทะตั้งไฟพอเดือด จึงใส่กุ้งลงผัดให้สุก ใส่น้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมะขามเปียกข้น ๆ น้ำตาลปีกละลายให้ทั่วกัน ชิมดูให้รสจัดทั้ง 3 รส จึงตักขึ้น ขยำหัวปลีให้นิ่มในน้ำมะขาม แล้วบีบเอาขึ้นจากน้ำให้แห้ง อย่าให้อมน้ำ ใส่ลงในชามผัดกุ้งที่ปรุงรสไว้แล้วเคล้าให้ทั่วกัน จัดลงจาน โรยกุ้งแห้งป่นให้ทั่ว แล้วโรยถั่วลิสงป่น มะพร้าวคั่วตามลำดับ มันทอดกรอบบี้ให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ โรยไว้ข้างหน้า หรือใส่ไว้ข้าง ๆ จานเล็กน้อย

ยำหน่อไม้ลวก

เครื่องปรุง— พริกชี้ฟ้า 5 เม็ด หอม 3 หัว กระเทียม 1 หัว กะปิ 2 ช้อนชา ปลาร้า 1 ช้อนโต๊ะ (ถ้าไม่ชอบไม่ต้องใส่) น้ำปูดอง 4 ช้อนโต๊ะ หน่อไม้ลวกประมาณ 3 หน่อ น้ำปลา และผงชูรส

วิธีปรุง— พริก หอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า ทั้งหมดนี้เผาไฟให้สุก แล้วโขลกให้ละเอียด น้ำปูดอง คือ เอาปูเค็มมาโขลกให้แหลก เอาแต่น้ำใส่กะทะ 1 ช้อนโต๊ะ หน่อไม้ปอกเปลือกให้เหลือแต่เนื้อใน ใช้ช้อนส้อมสักแล้วครูดให้เป็นเส้นฝอย ๆ พอให้เข้ากับเครื่อง เหยาะน้ำปลาเล็กน้อย โรยผงชูรส แล้วราดด้วยน้ำปูดอง โรยใบขิงอ่อนหั่นฝอยเคล้าพอทั่วตักลงใส่จาน โรยต้นหอมผักชีและแคบหมูที่สับไว้ ถ้าชอบรสจัดอาจผสมน้ำตาลและมะนาวได้ตามชอบ

ยำปลากรอบ
(อีกวิธีหนึ่ง)

เครื่องปรุง— ปลากรอบ 1 ไม้ พริกขี้หนู 20 เม็ด หัวกะทิ 1/2 ถ้วย หอมใหญ่ 2 หัว น้ำมันหมู 4 ช้อนโต๊ะ น้ำปลา น้ำตาล มะนาว ผงชูรส ผักชี

วิธีทำ แกะปลากรอบใช้แต่เนื้อและหนัง เอาลงทอดในกะทะใส่น้ำมันหมู เมื่อกรอบดีแล้วตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน หอมใหญ่ปอกเปลือกแล้วหั่นฝอย เอาหัวกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดยกลงผสม น้ำปลา น้ำตาล มะนาว ผงชูรส ในชามใบใหญ่ ชิมรสดีแล้วใส่ปลากรอบ และพริกขี้หนูคลุกให้ทั่ว ตักใส่จานเปลแล้วราดหัวกะทิ รับประทานได้ทันที

ยำแตงกวาอย่างง่าย

เครื่องปรุง— แตงกวา กุ้งแห้ง พริกขี้หนู มะนาว น้ำตาล น้ำปลา หัวหอม

วิธีทำ— แตงกวาปอกแล้วซอยสับเป็นฝอย กุ้งแห้งป่น พริกขี้หนูหั่นละเอียด หัวหอมปอกซอยใส่ มะนาวบีบ น้ำตาล น้ำปลาทุกอย่างคลุกรวมกัน รับประทานทันที

ยำพริกชูรส

เครื่องปรุง— พริกชี้ฟ้า กุ้งต้ม กุ้งแห้งป่น เนื้อหมู มันหมู หนังหมู หัวกะทิ หอมเจียว กระเทียมเจียว มะพร้าวคั่ว น้ำตาล น้ำปลา มะนาว หอมเผา พริกแดง

วิธีทำ— พริกหั่นหยาบ ๆ (ไม่เอาเม็ด) ผัดกับน้ำมันพอสุกตักขึ้น มันหมู หนังหมู เนื้อหมู กุ้งต้มสุกแล้วหั่นชิ้นเล็ก ๆ หั่นหอมเผา มะพร้าวคั่วพอเหลือง กะทิเคี่ยวไฟพอเดือด ผสมกับเครื่องที่เตรียมไว้ รวมทั้งหมูกุ้งที่หั่นไว้ด้วย ปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาล มะนาว ชิมรสดีแล้วตักใส่จานเคลือบ โรยกุ้งแห้งป่น หอมเจียว กระเทียมเจียว พริกแดง รับประทานได้

ยำหมูป่า

เครื่องปรุง— เนื้อหมูป่าหนัก 2 ขีด หนังหมูป่าหนัก 2 ขีด เนื้อกุ้งสด 1 ขีด กุ้งแห้งป่น 1/2 ขีด ถั่วลิสงคั่วโขลกหยาบ ๆ 1/2 ขีด หอมเจียว 3 ช้อนแกง กระเทียมเจียว 3 ช้อนแกง ตะไคร้หั่นฝอย

4 ช้อนแกง ใบมะกรูดหั่นฝอย 3 ช้อนแกง ใบสะระแหน่ 10 ต้น ผักชี 10 ต้น พริกชี้ฟ้าสด 10 เม็ด มะนาว น้ำปลา น้ำตาลพอควร

วิธีทำ— เอาหนังหมูป่าลนไฟให้ขนคุด ขูดและล้างให้สะอาด แล้วต้มในน้ำเดือดอย่าให้เปื่อยจนเกินไป ตักขึ้นหั่นเป็นเส้นฝอยเล็ก ๆ ใส่จานไว้ ต้มเนื้อหมูป่ากับกุ้งสดให้สุกหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่รวมในจานหนังหมู แบ่งหอมเจียว กระเทียมเจียวรวมลงไปด้วย พร้อมกับกุ้งแห้งป่น ถั่วลิสง ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบสะระแหน่ เคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว เมื่อชิมดูว่ารสดีแล้วจึงตักใส่จานเด็ดผักชีเป็นช่อ พริกชี้ฟ้าสดเขียวแดงหั่นเป็นฝอยตามยาวโรยหน้า

หมายเหตุ ถ้าไม่มีหมูป่า จะใช้เนื้อหมูและหนังหมูบ้านแทนก็ได้

ยำเห็ดหูหนู

เครื่องปรุง— เห็ดหูหนู เนื้อหมู กุ้งสด น้ำมันหมู ถั่วลิสงคั่ว กระเทียม น้ำปลา มะนาว น้ำตาล พริกชี้ฟ้าแดง

วิธีทำ— เห็ดหูหนูแช่น้ำจนอ่อนตัวและบานดีแล้ว ล้างให้สะอาดหั่นชิ้นเล็กพอควร กุ้งสดล้างสะอาดแกะเปลือกแล้วสับรวมกับเนื้อหมู ตั้งกะทะใส่น้ำมันหมู แล้วเอาหมูกับกุ้งสับลงรวน พอสุกจึงตักใส่ในจานเห็ด ถั่วลิสงคั่วโขลกพอละเอียด กระเทียมเจียวให้เหลือง และน้ำมันที่เหลือในกะทะทั้งสามอย่างนี้ ใส่รวมในจานเห็ดด้วย ปรุงด้วยน้ำปลา มะนาว น้ำตาล เคล้าให้เคล้ากัน ชิมรสดูจนพอใจ แล้วเอาพริกชี้ฟ้าแดงผ่าแกะเม็ดออกซอยตามยาวให้เป็นฝอยโรยหน้า ยกไปรับประทานได้

ยำปลาสลิด

เครื่องปรุง— ปลาสลิดตัวงาม ๆ 3 ตัว มะม่วงดิบย่อม 1 ผล ตะไคร้ 2 ต้น ใบมะกรูด 3 ใบ หัวหอม 7 หัว น้ำปลา น้ำตาล พริกขี้หนูสด

วิธีทำ— ปลาสลิดอังไฟพอหอม ๆ ฉีกเนื้อให้เป็นฝอย ๆ ใส่จานมะม่วงดิบที่ซอยแล้วสับละเอียด ใส่ตะไคร้หั่นละเอียด ใบมะกรูดวางซ้อนกันหั่นเป็นฝอย หัวหอมหั่นบาง ๆ น้ำตาลนิดหน่อย น้ำปลานิดหน่อย ทุกอย่างเคล้ารวมกัน แล้วเอาพริกขี้หนูหั่นละเอียดโรยหน้ายกไปรับประทานได้

ยำเนื้อย่างแบบสลัด

เครื่องปรุง— เนื้อตะโพกอย่างดี (ที่เรียกว่าเนื้อลูกมะพร้าว) 3 ขีด ผักกาดหอม 2 ต้น หอมใหญ่ 1 หัว แตงกวา 3 ผล มะเขือเทศสุก 3 ผล พริกขี้หนู มะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย กระเทียม ผักชี

วิธีทำ— เนื้อแล่ออกให้เป็นแผ่น กระเทียม 3 กลีบโขลกละเอียด แล้วขยำกับเนื้อให้ทั่ว เอาขึ้นย่างไฟปานกลางพอน้ำตก และผิวนอกแห้ง (แต่เนื้อยังนุ่มอยู่) จึงเอาออกจากไฟ

ผักกาดหอมล้างด้วยด่างทับทิม แล้วตัดเป็นท่อนสั้น ๆ จัดใส่จานไว้ แตงกวาผิวเขียว ๆ ล้างให้สะอาด ผ่าซีกหั่นเป็นแว่นขวางหัว วางทับบนแตงกวา มะเขือเทศหั่นบาง ๆ หอมใหญ่ซอยขวางตามลำดับ

เนื้อย่างหั่นเป็นชิ้นขวางเนื้อขนาดพอคำ เวลาหั่นจะมีน้ำเลือดของเนื้ออยู่ ใส่จานไว้ต่างหาก ใช้มะนาวบีบลงบนเนื้อที่หั่นนี้ให้ทั่ว เคล้ากันให้ทั่ว (อย่าบีบมะนาวใส่มากจะเปรี้ยวเกินไป) แล้วจึงวางเนื้อลงบนหอมหัวใหญ่ พริกขี้หนูบุบพอแตกวางไว้ข้างจานละลายน้ำปลา มะนาวเหยาะน้ำตาลทรายเล็กน้อย (อย่าให้มีรสหวาน) ใส่ถ้วยไว้ แต่งหน้าด้วยผักชี 2 ช่อ เวลารับประทานจึงราดลงบนเนื้อให้ทั่วกันแล้วเคล้า

ปลาทูยำ

เครื่องปรุง— ปลาทูนึ่งตัวงาม ๆ 4 ตัว ผิวส้มซ่า 1 ช้อนชา มะพร้าว 1 ถ้วย ใบผักกาดหอมต้นใหญ่ 1 ต้น ตะไคร้พริกขี้หนูบุบพอแตก 5 เม็ด น้ำปลา มะนาว

วิธีทำ— ปลาทูทอดให้เหลือง (จะใช้ย่างก็ได้) แกะเอาแต่เนื้อ ๆ ใส่จานไว้ มะพร้าวคั่วให้เหลือง (จะใช้มะพร้าวสดไม่ต้องคั่วก็ได้) ผิวส้มซ่าหั่นให้ฝอยละเอียด 1 ช้อนชา ตะไคร้หั่นฝอย เอาเนื้อปลาทูใส่จานใส่ตะไคร้ ผิวส้มซ่า และมะพร้าวลงไปด้วย ปรุงรสด้วยน้ำปลา มะนาวคลุกเคล้าให้ทั่ว ชิมรสดูจนพอใจ แล้วโรยหน้าด้วยพริกขี้หนู ยกไปตั้งรับประทานกับผักกาดหอม

ยำเนื้อกับหัวผักกาดเหลือง

เครื่องปรุง— เนื้อวัวสัน หัวผักกาดเหลือง น้ำปลา ผงชูรส น้ำส้มหรือน้ำมะนาว ถั่วลิสงคั่ว มะพร้าวคั่ว ปลาแห้งป่น หรือกุ้งป่นก็ได้ พริกขี้หนู ผักชี หัวหอม กระเทียม น้ำมันหมู พริกชี้ฟ้าแดง

วิธีทำ— ล้างเนื้อให้สะอาด แล้วเอาไปย่างไฟอ่อน ๆ พอน้ำตกจึงเอาหั่นขวางเป็นชิ้นยาว ๆ หัวผักกาดเหลืองฝานเป็นแว่น ๆ แล้วหั่นซอยอีกครั้ง นำไปนึ่งให้สุก ถั่วลิสงคั่วแล้วบุบพอแตก มะพร้าวคั่วให้เหลือง ปลาแห้งทอดน้ำมันแล้วป่นให้ละเอียด ถ้าเป็นกุ้งแห้งจะป่นเลยก็ได้แล้วแต่ชอบ พริกขี้หนูบุบพอแตก หอม กระเทียมเจียวให้เหลืองพักไว้ เอาหัวผักกาด เนื้อที่หั่นไว้ เรียงใส่จานเปลให้สวยงาม โรยหน้าด้วยปลาป่น หอม กระเทียมเจียว พริกขี้หนู ผักชีเด็ดเป็นช่อ พริกแดงหั่นซอยตามยาว เวลาจะรับประทานจึงค่อยคลุกของทั้งหมดให้เข้ากัน ใส่มะนาว น้ำปลา ผงชูรส ถ้าชอบหวานจะใส่น้ำตาลนิดหน่อยก็ได้

ยำหอยแคลง

เครื่องปรุง— หอยแคลงลวกแล้ว หรือยังไม่ลวกประมาณ 2 ชาม ตะไคร้ 2 ต้น ใบมะกรูด 2 ใบ ผักชี 5 ต้น หัวหอม 10 หัว พริกชี้ฟ้าแดง 2 เม็ด น้ำตาล น้ำปลา มะนาว น้ำพริกเผา พริกขี้หนู

วิธีปรุง— ลวกหอยแคลง เวลาลวกต้องใส่เกลือในน้ำอย่าให้รสเค็มจัด และอย่าลวกให้สุกทีเดียว ลวดพอน้ำเลือดแห้ง แล้วแกะเอาเนื้อใส่ชามเตรียมไว้ หัวหอมปอกเปลือกซอยตามยาวบาง ๆ ใส่ลงในหอยแคลง ตะไคร้หั่นบาง ๆ ใส่ลงในหอยแคลงเช่นกัน พริกชี้ฟ้าแดงผ่าเม็ดออก หั่นตามยาว ผักชี ล้างสะอาด เด็ดเป็นช่อ ๆ

ละลายน้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำตาล มะนาวให้ข้น ๆ ชิมรสให้จัดทั้ง 3 รส ใส่ถ้วยเตรียมไว้ เคล้าหอยแคลงกับหัวหอม ตะไคร้ด้วยกัน จึงจัดใส่จาน โรยหน้าด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย ผักชี วางพริกแดงบนผักชีเล็กน้อย พริกขี้หนูบุบพอแตกวางไว้ข้างจาน แล้วนำไปวางคู่กับน้ำพริกเผาที่ละลายไว้ เวลารับประทานจึงปรุงด้วยน้ำพริกเผาปรุง

ยำหอยแคลง หรือยำอื่น ๆ จะไม่ใส่น้ำพริกเผาก็ได้ และเวลาปรุงจะปรุงรสเคล้าไปกับเครื่องยำเลยทีเดียวแล้วค่อยยกไปตั้งรับประทานก็ได้เช่นกัน

ยำปลากรอบกับมะม่วงดิบ

เครื่องปรุง— ปลากรอบไม้ 3 ตัว มะม่วงดิบ 1 ผล หัวหอม 7 หัว พริกขี้หนู 7 เม็ด น้ำปลา น้ำตาล

วิธีทำ— ปลากรอบไม้ล้างน้ำ แล้วย่างไฟให้หอม แกะเนื้อติดหนังหักชิ้นเล็ก ๆ ใส่จาน มะม่วงดิบปอกเปลือกล้างน้ำ สับแล้วซอยละเอียดรวมไว้กับปลา หัวหอมปอกเปลือกซอยบาง ๆ เตรียมไว้ พริกขี้หนูบุบพอแตก ใส่น้ำปลา น้ำตาล ลงเคล้ากับปลาย่าง

และมะม่วง ชิมรสดูตามชอบใจ เสร็จแล้วโรยหอมซอย และพริกขี้หนูบุบลงเคล้าเบา ๆ ยกไปตั้งรับประทานได้

ต้มยำปลากรอบกับมะม่วงดิบ

เครื่องปรุง— ปลากรอบไม้ 3 ตัว มะม่วงดิบ 1 ผล ตะไคร้ 2 ต้น ใบมะกรูด 7 ใบ พริกแห้ง 5 เม็ด พริกขี้หนูสด 10 เม็ด หัวหอม 10 หัว กระเทียม น้ำปลา ผงชูรส มะนาว ตามต้องการ

วิธีทำ— ปลากรอบไม้ล้างน้ำ ย่างไฟให้หอม หักสอง แกะก้างกลางออกเตรียมไว้ ตะไคร้ล้างน้ำตัดเป็นท่อน ใบมะกรูดตัดสอง พริกแห้งปิ้งไฟให้เกรียมหัก 2 รวมกับตะไคร้ หอมกระเทียมเผาไฟปอกเปลือก 5 สิ่งนี้ใส่หม้อตักน้ำสะอาดใส่ กะพอประมาณ ยกขึ้นตั้งไฟเคี่ยวไฟจนน้ำเป็นสีแดง จึงใส่ปลากรอบลงเคี่ยวไปด้วยกัน มะม่วงดิบปอกเปลือกล้างน้ำ แล้วซอยสับให้ละเอียดใส่ลงในหม้อใส่น้ำปลา พอเดือดสักครู่ยกลง พริกขี้หนูสดเด็ดก้านล้างน้ำใส่ครกบุบพอแตก ลงลอย ใส่ผงชูรส ชิมรสดู ถ้าอ่อนเปรี้ยวเติมมะนาว ตักไปรับประทานได้ร้อน ๆ อร่อยดี

ต้มยำหัวปลาช่อนกับพุงกะทิ

เครื่องปรุง— หัวปลาช่อนหัวใหญ่ที่ตัดขายตามตลาด 1 หัว พุงปลาช่อนขนาดใหญ่มีไข่ติดด้วย 1 พุง มะพร้าวครึ่ง ก.ก. ตะไคร้ 2 ต้นใหญ่ ใบมะกรูดอ่อน ๆ 7 ใบ มะนาว ผักชีตามต้องการ พริกขี้หนูสดเด็ดก้านแล้ว 1 ช้อนชาพูน ๆ พริกขี้หนูแห้งเด็ดก้านแล้ว ครึ่งช้อนโต๊ะ หอมเผา 5 หัว กระเทียมเผา 1 หัว น้ำปลา ผงชูรส น้ำพริกเผา

วิธีทำ— หัวปลาขอดเกล็ดให้หมดเหงือก แล้วใช้มีดคม ๆ สับด้านแก้ม 2 ข้างออก ผ่ากลางระหว่างคางปลากับสมอง ตัดลูกตาออกทิ้ง นอกนั้นอย่าให้ส่วนใดขาดไป พุงปลา ผ่ากระเพาะและไส้ ขูดรีดสิ่งสกปรกออกให้หมด ตัดดีอย่าให้แตก ทั้งหมดนี้ล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งไว้บนตะแกรง คั้นกะทิใส่หม้ออย่าให้ใส ตะไคร้ล้างน้ำตัดเป็นท่อน ใบมะกรูด 1 ใบ ตัด 2 ทั้งตะไคร้ใบมะกรูดลอยลงในหม้อ กะทิยกขึ้นตั้งไฟพอเดือดใส่ทั้งปลาและพุงลงตามลำดับ ปิดฝาพอเดือดใส่ทั้งปลาและพุงลงตามลำดับ ปิดฝาพอเดือดเปิดทิ้งไว้จนหัวปลาสุก เหยาะน้ำปลาอย่างดี ยกลง พริกขี้หนูแห้งเด็ดก้านใส่กระทะคั่วพอเกรียมอย่าให้ไหม้ ตักลงครกตำให้ละเอียด หอมกระเทียมเผาปอกเปลือกโขลกรวมกับพริกให้ละเอียดดี ตักละลายลงในน้ำแกง ผ่ามะนาวบีบลง เติมน้ำปลา พริกขี้หนูเด็ดก้านล้างสะอาดบุบพอแตกลอยในหม้อแกง ชิมรสดูตามชอบ ผักชีล้างน้ำให้สะอาด หั่นละเอียด เวลาจะรับประทานตักแกงที่ปรุงแล้วใส่ชาม โรยด้วยผักชีที่หั่นไว้ ยกไปตั้งรับประทานร้อน ๆ



พิมพ์ที่ อรุณการพิมพ์ 457/6 - 7 ถนนพระสุเมรุ ต.บวรนิเวศ อ.พระนคร กทม.

โทร. 2816533 , 2816155 น.ส.ลัดดาวัลย์ วรพิทักษานนท์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา กรกฎาคม พ.ศ. 2525